Original Kriya Yoga

Step-by-step guide to salvation

Vol. II - Advanced Practices & Techniques



Sri Mukherjee

تطوير السيطرة على برانا هو العامل الأكثر أهمية لممارسات كريا المتقدمة...بدون السيطرة الكاملة على برانا، لا يمكنك التقدم في كريا يوغا...

الإصدار الأول

رانجين موخرجي كلكتا الهند

راجع www.originalkriya.com لمزيد من المعلومات حول المؤلف والكتاب.

كريا يوغا الأصلية

دليل خطوة بخطوة للخلاص

المجلد. الثاني - الممارسات والتقنيات المتقدمة

شكر وتقدير

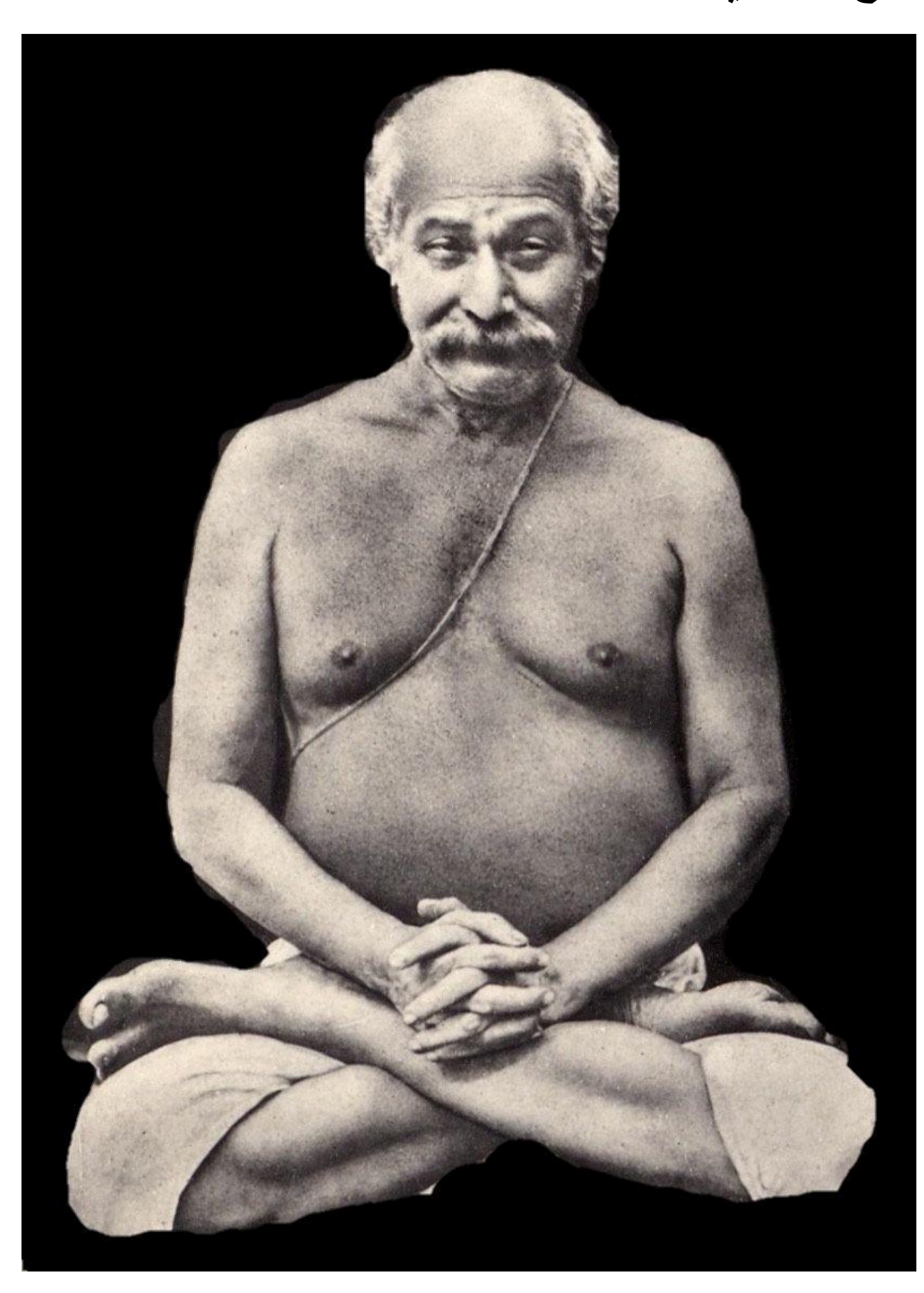
قدم الأشخاص التالية أسماؤهم مساعدة ومشورة لا تقدر بثمن بشأن تجميع ونشر هذا الكتاب، بما في ذلك الترجمة والتصحيح والتحرير والترويج والنشر النهائي:

السيد كريس تار، الدكتور جيمس غلين دينينغ، الدكتور (السيدة) كريستين دينينغ، السيد إنيو نيميس، السيد جيم روبرتس، السيد بابلو موهانتي، السيد شاراث جاكوب، السيد د. جوبال سوري، السيد سمير بريجواسي، السيد شاراث جاكوب، السيد كيفن هوشانغ، السيد أندريه فاس

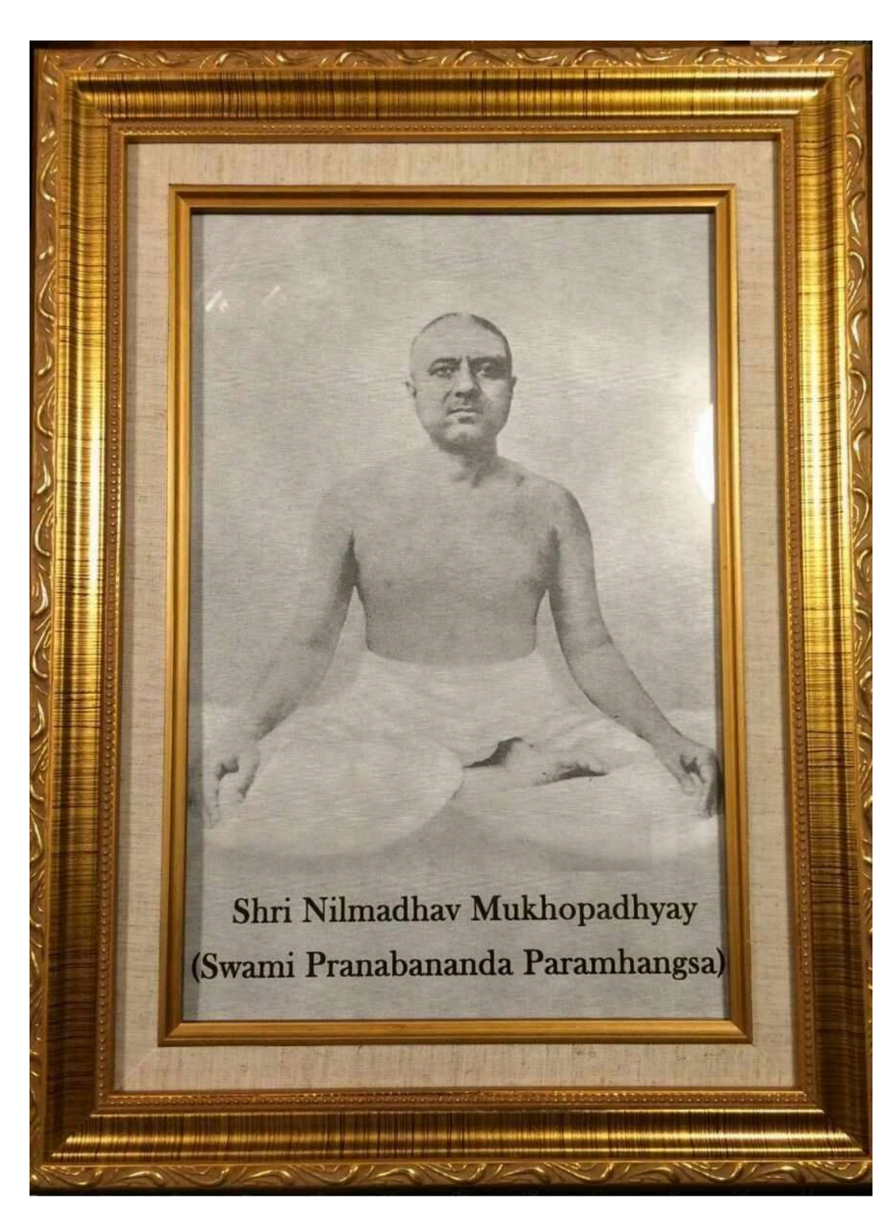


باباجي مهراج الموقر (خيتيشوار مهراج)

يوجيراج لاهيري ماهاسايا

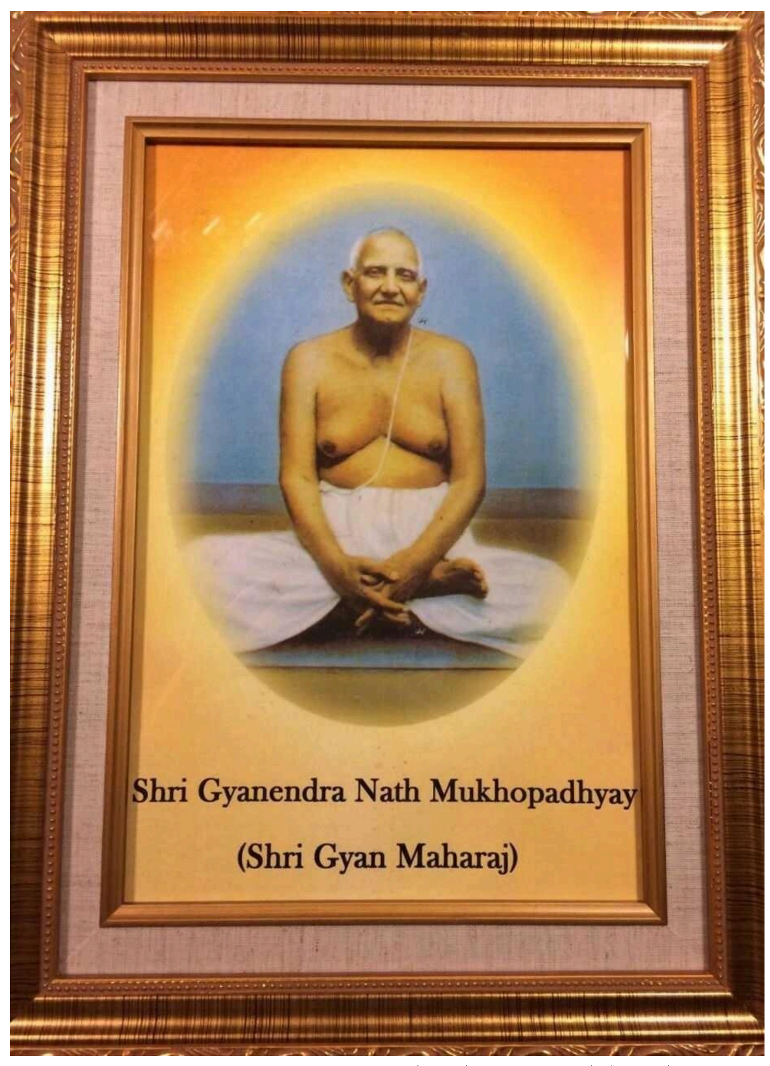


بارام غورودیف الموقر باراماهانسا برانابانادا



إهداء

إلى قدمي اللوتس الخاصة بغوروغي



غوروديف الموقر جيان مهراج (شري جياننداراانات موخوبادهياي)

جدول المحتويات

بعض النصائح للممارسين 18 أنا

الخطايا والفضيلة موكشا

والخلاص

أنواع ومراحل السامادهي

الاختلافات بين أسئلة القدير والباراماتما والله في الممارسة العملية

كريا عند الموت

نسب كيبالي كومبهاك

باباجي.

لاهيري مهاسايا

براناباناندا جي أنا

قوة الإرادة وبركة الله

كريا يوغا للمستقبل والطبعة التالية مسرد المصطلحات

ملاحظة من المؤلف

أيها القارئ العزيز،

هذا هو المجلد الثاني من كريا يوغا الأصلية. يلتقط المكان الذي توقف فيه المجلد السابق، مما يضيف تفاصيل مهمة على براناياما، وكرياس المتقدمة. كما يشرح القنوات التفصيلية في العمود الفقري فيما يتعلق بممارسة كريا و براناياما. لن يكون معظم المحتوى في هذا الإصدار مفيدًا بدون الأساس المدمج في المجلد الأول. كما ذكر في المجلد الأول، التأهيل أمر لا بد منه - إنها بذرة كريا يوغا. أيضًا، يمكن أن تكون بعض الممارسات خطيرة إذا تم ممارستها دون توجيه مباشر من سات غورو. على هذا النحو، يرجى التعامل مع هذا المجلد (والسابق) كمرجع، وعدم التقليل من أهمية التأهيل. كما كان من قبل، يرجى إرسال ملاحظات حول هذا الكتاب إلىoriginalkriyayoga@gmail.com. في نهاية هذا الكتاب، قدمت بريدًا إلكترونيًا آخر يمكنك استخدامه للعثور على معلم كريا يوغا بالقرب منك والذي قد يكون قادرًا على إعطاء التأهيل.

ليبارككم الله جميعًا،

رانجين موكجيرجي (سري موكجيرجي)



ما هي النفس؟

النفس هي الكيان في الجسم، الذي لا يمكن للنار أن تحرقه، ولا يمكن للأسلحة أن تقطعه، ولا يمكن للماء أن يبلله، ولا يمكن للهواء أن يجففه. القول بأن المرء أبدي يعني أن المرء كان هناك منذ بداية الخلق؛ إنه هنا الآن وسيكون هنا في المستقبل أيضًا. إنه ثابت، غير متأثر وغير متغير.

على الرغم من أننا جزء من الروح الكونية، إلا أننا نتصرف كجهات فاعلة جيدة في هذه المرحلة الدنيوية، ونلعب دور الناس في المعاناة والضيق تحت حجاب المايا أو الجهل. يكمن الفرق بين النفس الفردية (جيفاتما) والروح الكونية (باراماتما) في حقيقة أن باراماتما خالية من جميع الخطايا والارتباطات الناتجة عن هذا الجهل والعبودية.

عالمان - ثلاثة أجسام

مريتيوجاجات (عالم الموت) هو العالم المصنوع من التراب والماء والنار والهواء والأثير/السماء الذي نعرفه بالعالم المادي. يُعرف هذا أيضًا باسم عالم الموت لأن كل شيء موجود هنا قابل للتلف. حتى الفرح والسعادة مؤقتان.

ديفياجات (العالم الإلهي) هو عالم النور، وهو خفي. فقط أولئك الذين يحققون الخلاص يُسمح لهم بالبقاء هناك لأن هذا العالم هو عالم القدير. العقل، برانا، الجسم، كل شيء يصبح لا يزال في هذا العالم. هذا هو عالم الخلاص حيث يسود السلام الأبدي فقط.

يتكون الجسم من ثلاث طبقات. **ستولا** شارير هو الجسم الإجمالي المصنوع من اللحم والعظام - الأوردة والدم والعضلات والجلد والأعضاء، إلخ. **شخشما شارير** هو الجسم النجمي أو الجسم البراني. وهو يتألف من العقل والفكر والأنا والوعي. **كاران شارير** هو الجسم السببي. إنه مصنوع من النور الإلهي فقط.

المتعة الجسدية والخلاص.

عقل الشخص غير المرتبط بالروح الكونية، ليس محددًا. وهذا يعني أن عقله بلا اتجاه وينفر من طريق اليوغا. عقله مليء بالرغبات ولا يمكنه إدراك النور الإلهي. يكون عقل هذا الشخص دائمًا مضطربًا، ومليئًا دائمًا بأفكار الرغبة والشهوة. مثل هذا العقل المضطرب لا يمكن أن يجلب النعيم. والانترجاقات (العالم الداخلي) تصبح مغطاة بسحابة داكنة بسبب الحجاب، ولا يمكن للنور الإلهي أن يتجلى. للتغلب على هذا، فإن ضبط النفس مطلوب للغاية.
خلاف ذلك، من الصعب جدًا التحكم في الحواس الخارجية. بدون هذا، لن يكون هناك تقدم على المسار الروحي.

التوقعات تسبب العديد من المشاكل. لا توجد نهاية للتوقعات. بمجرد تحقيقها، يبدأ توقع آخر. العملية لا تنتهي أبداً. ولا يلجأ المرء

إلى أفكاره الطيبة بسبب انجذابه نحو الملذات الجسدية. لا يمكن للمرء أن ينسى بسهولة المتعة الجسدية وإذا رأى أي شيء يمكن أن يعطي المتعة الجسدية، فإن شهوة المرء تشتعل.

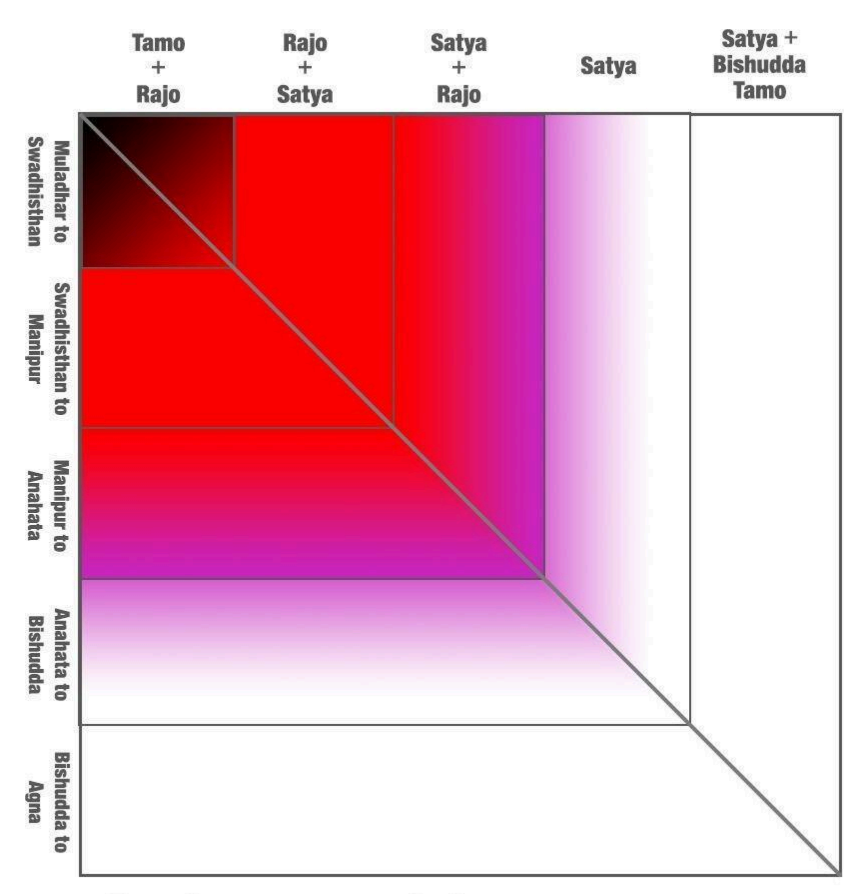
يعرف سادهاك في قلبه أن الملذات الجسدية تؤدي إلى الموت. على الرغم من ذلك، لا يزال يحاول الحصول على هذه الملذات الجسدية. في هذه المرحلة، تقرير المصير أمر لا بد منه. أيضًا، من الضروري ممارسة كريا باتباع انضباط صارم. إذا تدرب المرء على كريا باتباع انضباط صارم ومع تقرير المصير، سوف يتحرر هو/هي من دورة الولادة والموت هذه إلى الأبد.

ساتيا، راجو، وتامو غوناس (ثلاثة أنواع من التأثيرات على العقل)

يحكم عقولنا دائمًا أحد الغوناس الثلاثة، أي ساتيا وراجو وتامو. لهذا السبب، فإن نوعًا أو آخر من الرغبة يشغل أذهاننا دائمًا. عندما يزداد ساتيا غونا، ينحسر تأثير راجو وتامو. في ذلك الوقت الأفكار الروحية والإيجابية تشغل العقل. يصبح العقل هادئًا ومليئًا بالأفكار النقية. عندما يزداد راجو غونا، ينحسر تأثير تامو وساتيا. ثم يصبح الإنسان نشيطًا جدًا ويعمل بجد.
عندما يزداد تامو غونا، يظهر الكسل. يصبح العقل مليئًا بالأفكار القذرة والسلبية. والنتيجة هي أن الأشياء السلبية فقط هي التي تحدث.

وبنفس الطريقة، يتغير لون الضوء في السماء الداخلية الروحية (تشيتاكاش أو السماء الإلهية) وفقًا للغونا السائدة في العقل والجسم. خلال ساتيا غونا، يكون الضوء أبيض اللون. خلال راجو غونا، يكون اللون أحمر وخلال تامو غونا، يكون اللون أسود أو داكن تمامًا.

من شاكرا مولادهار إلى شاكرا سواديستان، تنخفض تاموغونا تدريجياً وتزداد راجوغونا. في سواديستان، يهيمن راجوغونا. في شاكرا مانيبور، ينقسم راجو وساتياغونا بنسبة 50-50 وبعد عبور شاكرا مانيبور، يزداد ساتياغونا وينخفض راجوغونا. هذا هو السبب من مولادهار شاكرا إلى مانيبور شاكرا، التأثير السائد هو راجوغونا، وهذا هو السبب في أننا بحاجة إلى تطبيق القوة على برانايام هنا، حتى يصبح برانا أكثر دقة ويدخل باجرنادي (مغطى بمزيد من التفصيل في المستقبل). عندما يصبح العقل مضطربًا، تصبح كوتاسثا مغطاة بالحجاب، ولا تحدث رؤية الله إلا عن بعد وليست واضحة. وهذا ما يسمى الحزن.



Tamo + Rajo
Rajo + Satya
Satya + Rajo
Satya
Satya + Bishudda Tamo
Muladhar to Swadhisthan
Swadhisthan to Manipur
Manipur to Anahata
Anahata to Bishudda
Bishudda to Agna
Restlessness to Calmness

عندما يتساوى راجوغونا وساتياغونا، يمكننا أن نرى رؤية الله من مسافة بعيدة أمام الشمس الإلهية أو الداخلية. في ذلك الوقت، نشعر أنه من كل مكان تأتي الأضواء وتذهب في السماء الداخلية، وإذا ركزنا عليها، فإننا قادرون على سماع صوت. يبدو هذا الصوت وكأنه رجل عجوز بلا أسنان يحاول التحدث. من خلال التركيز أكثر، نسمع تعويذة غاياتري باللغة السنسكريتية. بعد ثقب مانيبور شاكرا ودخول تشيترنادي (مغطى بمزيد من التفصيل في المستقبل)، نرى ألوانًا مختلفة. ثم سنصل إلى أناهاتا شاكرا . هنا ساتياغونا هو ¾ المهيمنة وراجوغونا هو ¼ المهيمنة، والعالم الداخلي كله يضيء والأرق للعقل يتضاءل. يمكن سماع العديد من الأصوات في الأذن اليمنى (غاياتري). ثم، بعد ثقب أناهاتا شاكرا، نخترق فيشودا شاكرا حيث يحكم الساتياغونا النقي فقط.

قد تساعد هذه القصة في تفسير الغوناس:

ثلاثة مجرمين *(لصوص)* والغوناس.

في أحد الأيام، كان شخص بريء يسافر بمفرده عبر غابة. كان لديه بعض المال والحلي معه وفجأة كان خائفا جدا، ورأى *3* لصوص قادمين نحوه. عندما رآهم، بدأ الرجل يرتجف من الخوف. ثم سرق منه الأوغاد كل ما كان لديه. كان اللص الأول أسود في البشرة؛ كان اللص الثاني أحمر والثالث أبيض اللون. بعد سرقته، اقترح المجرم الأسود قتله، لكن الأحمر عارض وقال: "لقد أخذنا بالفعل ما في وسعنا - دعونا لا نقتله. فقط اربطه **بالشجرة**وسنرحل. لذلك، ربطوه إلى الشجرة وغادروا. بعد بضع دقائق، عاد المجرم الأبيض وقال: "أخي أعلم أنك تعاني من ألم شديد. لا أستطيع أن أعيد لك ما أخذناه، لكنني سأحررك. بمجرد أن تصبح حرًا، يجب أن تذهب مباشرة إلى الطريق الذي يؤدي إلى المدينة". *(اللص الأبيض - ساتيا غونا، اللص الأحمر – راجو غونا، اللص الأسود - تامو غونا.)*

الانتقال إلى ساتيا غونا

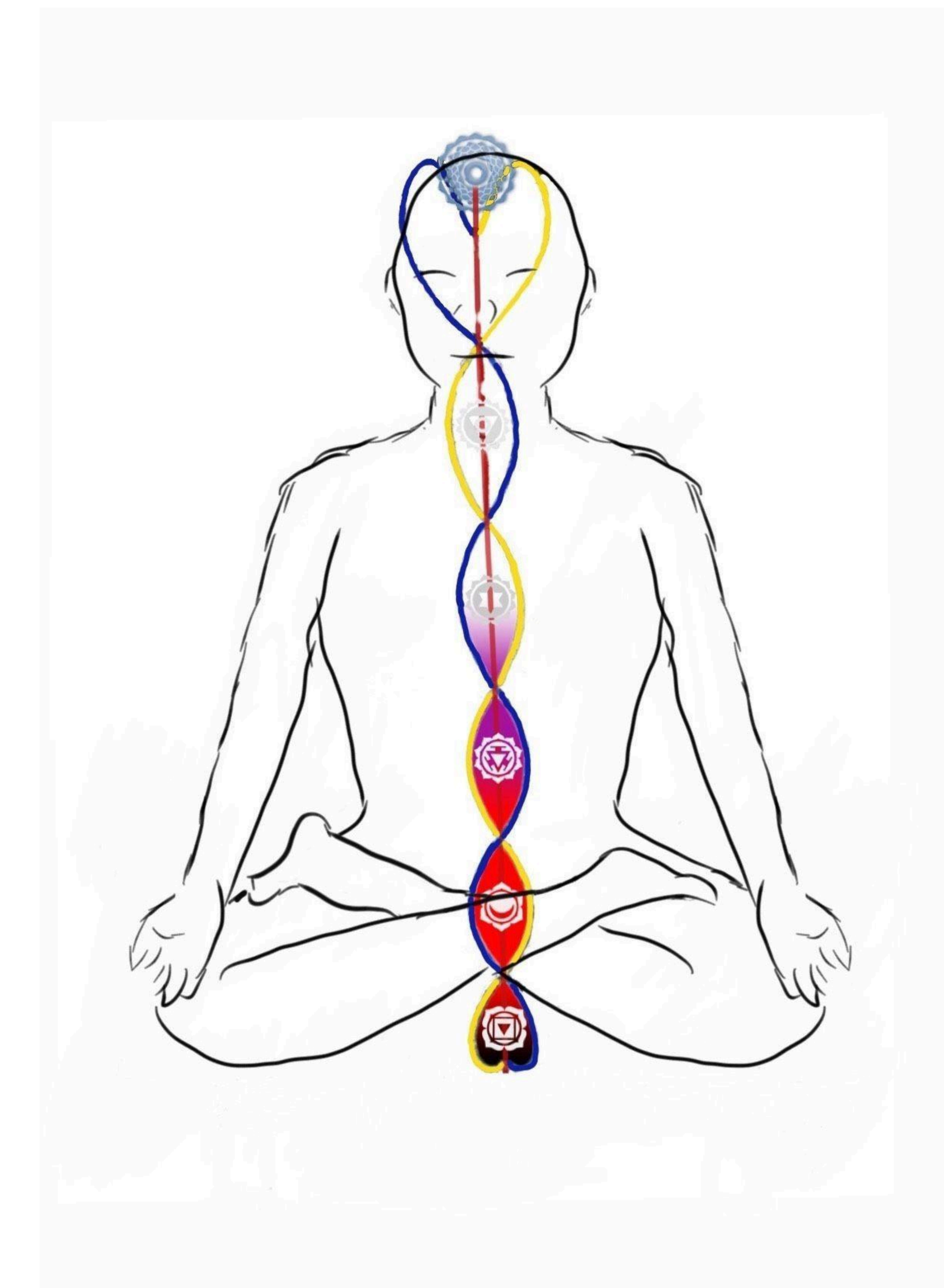
من مولادهار شاكرا إلى مانيبور شاكرا هي منطقة تامو وبشكل رئيسي

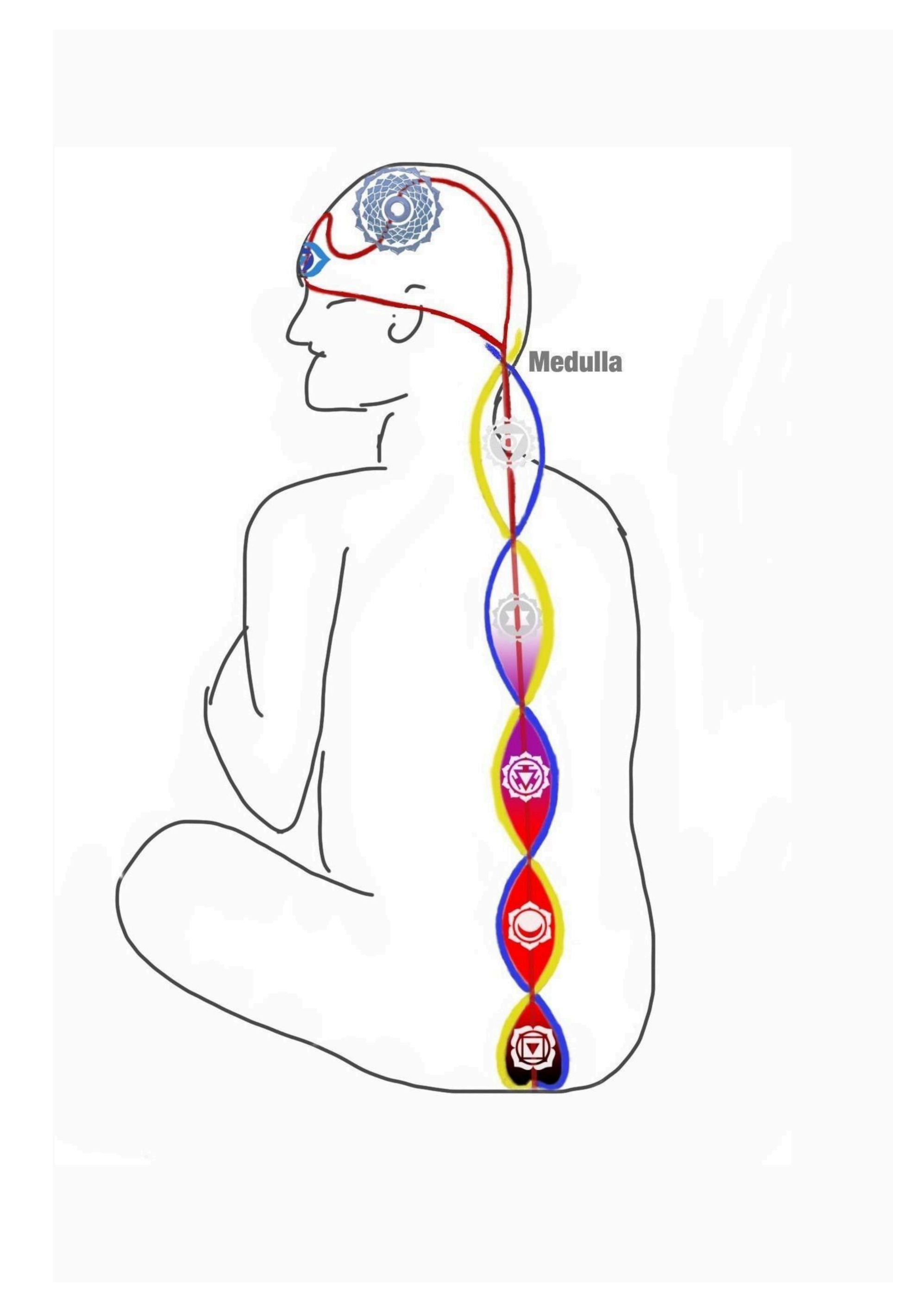
راجو غونا - أي منطقة تململ العقل. تململ العقل يخلق الرغبات والانجذاب نحو الأشياء المادية. ولكن بعد ثقب مانيبور شاكرا، يبدأ ساتياغونا في الهيمنة. سيتحرك عقلنا نحو الهدوء وسيظهر النور الإلهي ثابتًا دون أي حركة لأن العقل يصبح هادئًا بسبب ساتيا غونا. سيفقد العقل في ذلك الوقت اهتمامه بالعالم المادي وسيسافر نحو العالم الداخلي الإلهي. سيتلاشى راجو غونا (الأرق) تدريجياً، وسيحكم ساتيا غونا (الهدوء).

كارما، بهاكتي وجيانا يوغا (العمل، الإخلاص والمعرفة)

تتوافق كارما وبهاكتي وجيانا يوغا مع مراحل مختلفة من سادهانا بالإضافة إلى مناطق من العمود الفقري والدماغ يجب أن نعبرها من أجل التقدم على الطريق. هناك توافقات مباشرة بين المراحل وهذه المناطق. هناك أيضًا تطابق مع هيمنة الغوناس الثلاثة، التي تمت مناقشتها للتو. هذه في الواقع مراحل مختلفة من سادهانا التي يجب على كريا يوغي عبورها.

جزء من العمود الفقري بين مولادهار (شاكرا الجذر أو الضفيرة العصعصية) والجزء السفلي من أجنا شاكرا هو منطقة **العمل (كارما).** تتدفق البرانا هنا عبر ثلاث قنوات (نادي): إيدا وبينغالا وسوشومنا. في هذا الجزء من الجسم، فإن كريا الوحيد الذي يجب ممارسته هو برانايام البسيط الذي تم شرحه بالفعل، دون حبس الأنفاس (كومبهاكا). يجب ممارسة برانايام مع برانافا **(أوم)** ويجب أن يكون التركيز في كوتاسثا أو العين الثالثة. هذا هو كريا من ستة شاكرات، أو برانايام، كما نوقش بالفعل. مع الممارسة، يظهر برانافا بيندو. عندما يندمج برانافا بيندو (النجم) مع نجم كوتاسثا، يتردد صدى أناهاتا ناد ("صوت أوم"). لا يمكن للمرء أن يفعل برانايام فوق الجزء السفلي من أجنا شاكرا.





مع الكثير من الممارسة المنتظمة والمخصصة لبرانايام، تصبح برانا خفية وقوية. يتم اختراق الكوتاسثا وتصبح نعمة الله واضحة. ثم تصل كريا سادهانا إلى دارانا، المرحلة الثانية من التأمل. يتم تنفيذ ذلك في مجال **الإخلاص**. في هذه المرحلة، يحبس سادهاك (ممارس كريا) أنفاسه (كومبهاكا) ويهتف برانافا **(أوم).** "عندما تندمج **" كوتاسثا بيندو " و "**برانافا بيندو"، ثم **أناهاتا**

يبدأ ناد، الذي يبدو وكأنه **أوم**طويل... إذا ركزت سادهاكا على صوت أوم هذا، فسيتم سماع الكثير من الأصوات المختلفة. هذه هي **"الغيتا"**. يتم تنفيذ هذه الكريا في مرحلة ذهنية خفية للغاية.

بعد الانتهاء من هذه الكريا، يصبح العقل هادئًا تمامًا ولا يوجد كريا. هذا حالة سهلة. عندما يحدث هذا، يتحول ناد أي **أوم** إلى ضوء (جيوتي). عندما يظهر هذا النور الإلهي (بيشنو جيوتي)، يجب على سادهاك التوسط فيه. هذه هي شاكرا مولا. (لا ينبغي الخلط بينه وبين مولادهار شاكرا أو روت شاكرا).

بعد ذلك، تظهر الروح الكونية. لا شيء أعظم من هذه الحالة ويتحقق الخلاص في هذه المرحلة. هذا هو مجال **جيانا (المعرفة).**

في بداية سادهانا، كان من الصعب جدًا تركيز العقل في كوتاسثا. تهاجم انطباعات سامسكارا/العقل القديمة العقل وتحرفه عن نقطة التركيز في كوتاسثا. وتوصف هذه بأنها "أباران" أو "بيكشيب". ومع ذلك، إذا استمر سادهاك في ممارسة كريا بصبر وتفانٍ وفقًا لتعليمات المعلم، فسيتم امتصاص العقل ببطء في كوتاسثا. يجب أن يكون لديك الكثير من الصبر في هذه المرحلة.

عندما يعبر سادهاك شاكرا مانيبور (أو الضفيرة الشمسية/مركز البطن)، تدخل برانا تشيترا نادي، يتم تنشيط الكونداليني ويفقد كل حاسة خارجية.

الغيتا الفصل 18، الآية 66: سارفا – دارامان

باريتياجيا مام إكام شارانام فراجا آهام تفام

سارفا بابيبهيو موكسيشيامي ما شوشا

تخلص من جميع أنواع الأفكار وضع نفسك مع عقلك وقوة الحياة في داخلي. هذا يعني أن تذوب نفسك في نفسي وأعدك أنك ستتحرر من كل الخطايا *(تململ العقل)* وستحصل بالتأكيد على موكشا *(تململ العقل خطيئة وهدوء العقل فضيلة)*

المكان الذي يعيش فيه الله يسمى كوتاسثا، لذلك ركز هناك وذوب مع الله.

سوشومنا، باجرا، تشيترا وبراهمنادي

كما ذكرنا، فإن حالة التنفس الدقيقة هي قوة الحياة (برانا). الحالة الخفية لبرانا هي العقل. الحالة الذهنية الخفية هي العقل والحالة الذهنية الخفية هي النفس الفردية. الحالة الخفية للنفس الفردية هي الروح الكونية. نبدأ في ممارسة كريا من المرحلة الإجمالية - أي من خلال التنفس وتدريجيًا (من خلال أن نصبح أكثر دقة) نصل إلى الروح الكونية. ننتقل من الإجمالي إلى الدقيق إلى الدقيق للغاية. إنه شيء لا يمكن شرحه كتابيًا. نحن بحاجة إلى القيام بـ كريا يوغا عمليًا من أجل تجربة هذه المراحل. هذه معرفة مباشرة . من خلال الحصول على التأهيل من غورو حقيقي (غورو مدرك) واتباع تعليماته بالضبط، يمكن للمرء الحصول على الخلاص حتى في عمر واحد.

هدفنا الأول في براناياما هو جعل التنفس دقيقا. مع التنفس الدقيق، نحن قادرون على دخول السوشومنا، ثم العمل على الهدف التالي لبراناياما: لاختراق الشاكرات واحدة تلو

الأخرى. تمتد السوشومنا من مولادهار حتى وسط العمود الفقري، وتنتقل عبر شاكرا ساهاسراسار.

طريق السوشومنا وإيدا وبينغالا

سأشرح هنا بوضوح مسار سوشومنا وإيدا وبينغالا من مولادهار شاكرا إلى أجنا شاكرا ومن أجنا شاكرا إلى ساهاسراسار وشرح المسار الكامل لإيدا وبينغالا. في الواقع، تبدأ السوشومنا من مولا شاكرا خلف ساهاسراسار شاكرا، وتنزل إلى سري بيندو (مركز ساهاسراسار شاكرا). يسمى هذا الامتداد باراما خيترا أو مجال **المعرفة**. ثم ينزل أكثر من سري بيندو إلى مركز أجنا شاكرا أي كوتاسثا. يسمى هذا الامتداد منطقة **التفاني** أو فيديا خيترا. من كوتاسثا، ينزل إلى مولادهار شاكرا عبر وسط فيسودها وأناهاتا ومانيبور وسفاديستان ومولادهار. يسمى هذا الامتداد أفيديا خيترا أو مجال **العمل**.

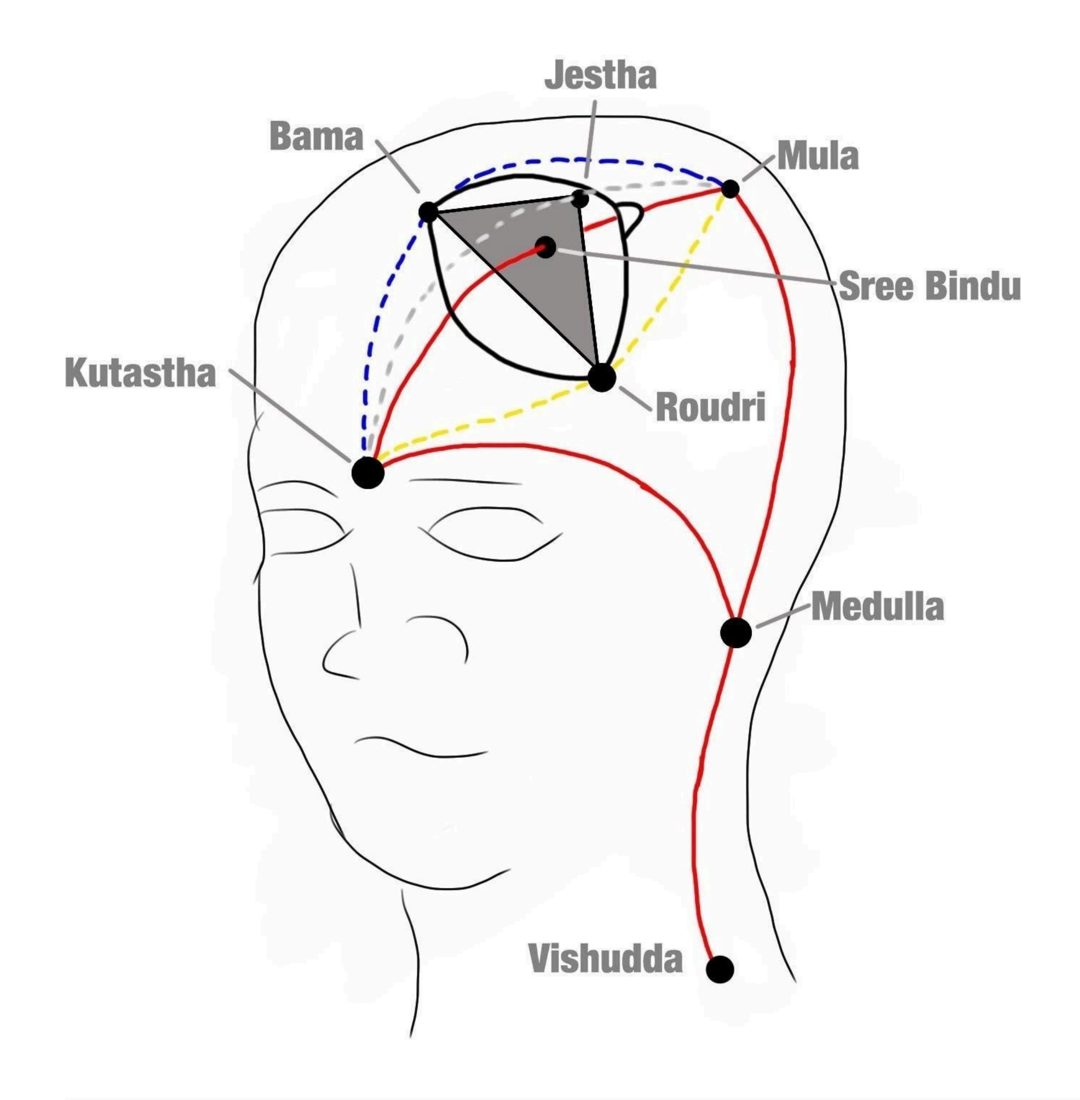
مولا شاكرا هي منطقة مليارات الأكوان التي يحكمها

سبحانه وتعالى، الذي لا شكل له. يبدأ ممارس كريا، بمساعدة كرياس مختلف، رحلته نحو الخلاص من مولادهار شاكرا إلى مولا شاكرا، من خلال هذا الطريق نفسه وأخيراً يتم حله مع القدير. هذا هو الخلاص. في الواقع تبدأ السوشومنا من وتأتي إلى سري بيندو (مركز ساهاسراسار شاكرا). من هناك، يصل الأمر إلى كوتاسثا حيث يتم خلط السوشومنا النقي مع الغوناس الثلاثة (ساتيا وراجو وتامو) وينزل إلى ابيديا كشيترا (منطقة العمل من كوتاسثا إلى شاكرا مولادهار). ثم يخرج العقل من السوشومنا ويتورط في الربط المادي وما إلى ذلك. وهكذا ننسى أننا جزء من الروح الكونية. الآن علينا أن نسافر عبر السوشومنا إلى مولا في نفس الطريق للحصول على الخلاص.

من النخاع، يسافر السوشومنا عبر طريقين:

تقوم سوشومنا (I) بإلهاء وتنضم إلى إيدا وبينغالا في أجنا شاكرا. ثم يرتفع من خلال نفق ضيق للغاية داخل الجبهة (كابال كوهار). ثم يرتفع من خلال قناة ضيقة للغاية تخترق مركز ساهاسراسار (أي شري بيندو) حتى "براهماراندرا" حيث تلتقي سوشومنا (I) بسوشومنا (II).

من النخاع، تمر سوشومنا (II) عبر الجزء الخلفي من جمجمتنا، حتى تواجه "براهماراندرا" سوشومنا (I). لسوشومنا (II) نهاية مغلقة وسوشومنا (I) نهاية مفتوحة. في وقت الوفاة، يطبق اليوغي القوة (ثكار) على قوة الحياة (برانا) من خلال سوشومنا (I)، وبالتالي يفتح الطرف الآخر من سوشومنا (II) من أجل التخفيف مع القدير ويصبح واحدًا مع القدير. بعد ذلك، لا يوجد المزيد من الولادة والموت. يتم تحقيق الخلاص الكامل.



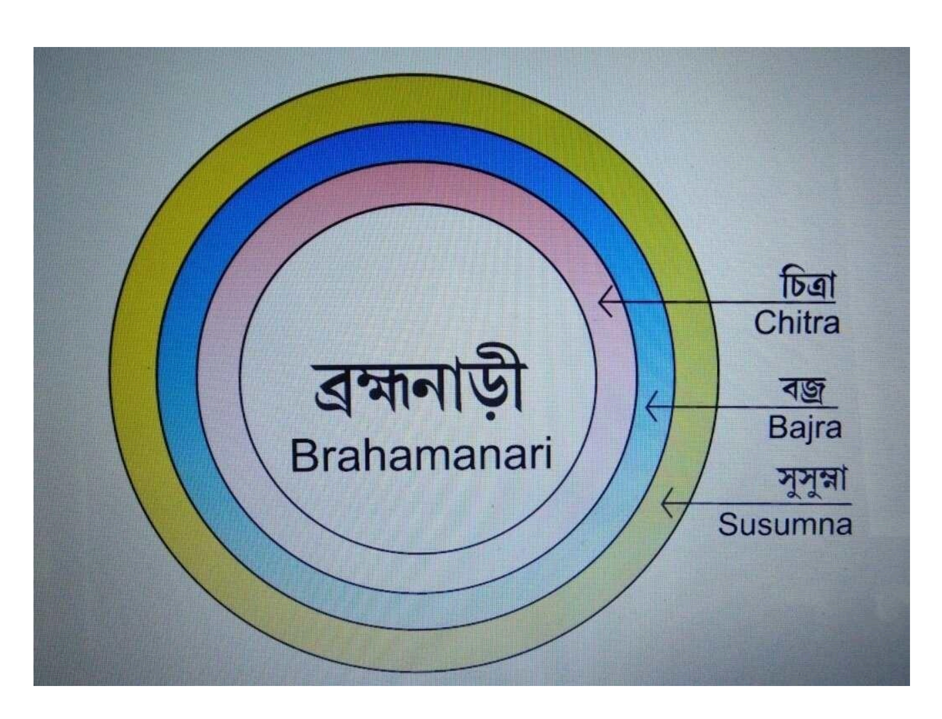
طريق سوشومنا، الذي وصلنا من خلاله إلى النخاع، هو كما يلي:

من وسط مولادهار شاكرا علينا أن نصل إلى النخاع بواسطة

اختراق الشاكرات، واحدة تلو الأخرى، من شاكرا مولادهار حتى شاكرا فيشودا.

تبدأ إيدا وبينغالا من الطرف السفلي لسوشومنا؛ إيدا من الجانب الأيسر والبنغالا من الجانب الأيمن. ثم يتجهون صعودًا بطريقة متقاطعة، وينضمون بشكل دوري إلى سوشومنا حتى يتم الوصول إلى الجزء السفلي من أجنا شاكرا. وهذا هو السبب في أن هذا الامتداد يسمى مجال **العمل**. **هذا هو المكان الذي يتطلب براناياما. فوق هذه النقطة، لم تعد إيدا وبينغالا موجودتين، وهذا هو السبب في أنه لا يمكن للمرء أن يفعل براناياما فوق الجزء السفلي من أجنا شاكرا.**

باجرا، تشيترا وبراهمنادي كلها داخل سوشومنا. تبدأ باجرا من شاكرا سوادستان أو الضفيرة العجزية. يمكن فهم ذلك من خلال تخيل سوشومنا على أنه أنبوب مجوف مع أنبوب مجوف آخر داخله، والذي يمتد من سواديستان إلى أعلى. وبعد ذلك، يبدأ أنبوب مجوف آخر (نادي) من مانيبور إلى أعلى وهو تشيترا. الحفرة المشتركة التي تمر عبر سوشومنا، باجرا وتشيترا تسمى براهمنادي، وهي صغيرة جدا في القطر. وصفه اليوغيون بأنه 1/1000من قطر الشعر. علينا أن نتحرك من خلال نادي نحو شاكرا ساهاسراسار. بعد اختراق جميع الشاكرات، يتحرك العقل على طول البراهمنادي داخل السوشومنا دون لمس أي شاكرا.



صحوة الكونداليني:

عندما يدخل عقلنا باجرا (الذي يبدأ من سواديستان) تستيقظ قوة الكونداليني. الكونداليني هي قوة إلهية في حالة نوم في قاعدة العمود الفقري. من خلال القيام كريا الثانية، يستيقظ الكونداليني. إنها قوة إلهية عظيمة. عندما تدخل سوادستان، يبدأ الكونداليني في الاستيقاظ. عندما تدخل مانيبورا، يكون الكونداليني نشطًا. هذا الكونداليني، علينا أن نطرحه على ساهاسراسار. عندما يدخل عقلنا تشيترا، هذا هو المكان الذي يتم فيه تنشيط الكونداليني ويظهر الفكر النقي والساتفي (الإلهي) ويتوقف الاتصال بهذا العالم المادي. ستعرف كل شيء بالإضافة إلى أي أشياء محددة تريد معرفتها.

التنقية الذاتية:

وهذا يعني تنظيف الجسم والذاكرة أو مخزن الأفكار (تشيتا) حيث يتم تخزين جميع الأفكار المادية. تنقية الجسم تعني تنظيف نادي (القنوات).

تنقية الأفكار التي تراكمت في مخزن الذاكرة (تشيتا) تعني تنظيف هذه المخازن. يعني بخلاف ذلك السيطرة على الحواس الخمس، حتى لا ينحرف العقل عن طريق الصوت أو اللمس أو البصر أو التذوق أو الرائحة. في هذه المرحلة، **يصبح العقل غير متقبل لأي إشارات من هذه الحواس المسيطرة، وهو الهدف من التنقية.**

المرحلة الأولية من السامادهي:

عندما تصبح برانا خفية وتصل إلى طريق مسدود، يتوقف العقل أيضًا ويطلق على البقاء في هذه الحالة اسم السامادهي. من خلال ممارسة برانايام الصحيح، عندما يصبح الجسم والعقل نقيين، يدخل العقل بعد ذلك العالم الداخلي أو الإلهي.

عندما يحدث هذا، لن نشعر برغبة في فتح أعيننا أو سماع أي صوت. لن نشعر بأي انجذاب نحو العالم المادي. العيون والعقل والجسد،

التنفس، كل شيء يتوقف. في ذلك الوقت، نرى ما يجري في كوتاسثا ونحصل على فرح ونعيم كبيرين لم نشهدهما من قبل. نصبح عاجزين عن الكلام. هذا هو الفرح الإلهي. بعد تجربة هذا الشعور بالفرح، لن يتورط العقل في أي شيء في العالم المادي مرة أخرى. هذا الفرح لا نهاية له؛ سنحصل عليه على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع. هذا سكر
إلهي.



يمكن مقارنة العقل بشعلة شمعة في غرفة مغلقة. في الأسفل، اللهب جسيم ويمكن رؤيته بوضوح شديد. ولكن عندما يرتفع، يصبح أرق تدريجيًا وفي الأعلى يبدو وكأنه خط فقط ثم يختفي تمامًا. مع ممارسة كريا، ينتقل العقل تدريجياً من مرحلة إجمالية إلى مرحلة خفية، ثم ينتقل إلى مرحلة دقيقة للغاية ولا يمكن رؤيتها
بعد الآن. هذه هي مرحلة سامادهي.

هناك خمس حواس والأعضاء المرتبطة بها: السمع (الأذن)، واللمس (الجلد)، والرؤية (العيون)، والتذوق (اللسان) والشم (الأنف). هناك حدود لما يمكن أن تستمتع به هذه الأعضاء الحسية. عندما نتجاوز هذا الحد، لم نعد نحصل على أي متعة من هذا الشعور بالذات. على سبيل المثال، إذا تناولنا الكثير من الشوكولاتة، بعد كمية معينة من الأكل، لن نشعر برغبة في تناول المزيد من الشوكولاتة. إذا واصلنا بالقوة تناول الشوكولاتة، فقد نتقيأ أو نشعر بالرغبة في القيام بذلك. حتى لو حصلنا على قدر صغير من المتعة لفترة قصيرة من الزمن، فإن هذا يثبت أن الأشياء المادية لا يمكن أن تمنحنا فرحًا لا نهاية له وتؤدي في النهاية إلى الحزن أو الأسى. إذا كنا منخرطين جدًا في العالم المادي، فلا يمكننا أبدًا تطوير أنفسنا في العالم الروحي وسيستمر الحجاب في تغطية العالم الإلهي. لن يكون هناك شيء مرئي للعين الروحية بخلاف الظلام الدامس. وبالتالي، لن نتمكن من تجربة الفرح والسعادة الأبدية.

مراجعة ممارسة كريا الأساسية

في بداية ممارسة كريا، كل شيء مظلم في العالم الداخلي. لا يمكننا تقييم أي شيء في ذلك الوقت. يجب أن يكون لدينا ثقة كاملة في الغورو ويجب أن نتدرب وفقًا لتوجيهات المعلم لفترة طويلة دون أي توقعات. ثم يمكن للمرء أن يحقق النجاح. من بين الملايين من الناس، عدد قليل فقط من الناس يحاولون ممارسة اليوغا كريا ومنهم، واحد أو اثنين يحققون النجاح. إنهم الباحثون الحقيقيون. لا يتخلى الباحثون الحقيقيون أبدًا عن ممارسة كريا، سواء حققوا ذلك أم لا. لديهم الصبر والثقة في الغورو ويحاولون التدرب بشكل مثالي وفقًا لنصيحة الغورو. في البداية، كل هذه الأمور الثلاثة مطلوبة: الإيمان بالغورو، والممارسة بانتظام والممارسة بشكل صحيح. ثم في يوم من الأيام سنبدأ في الحصول على نتائج - هذا مضمون مائة بالمائة.

1. ابدأ من قبل غورو حقيقي، وليس غورو مزيفًا. يمكن لليوغي الحقيقي فقط أن يفتح عينك الثالثة، مما يسمح لك بدخول العالم الإلهي.
2. حاول أن تطيع ياما ونياما بصرامة. وهذا يعني السلوك الصحيح الذي تمت مناقشته: العادات الغذائية النباتية، والممارسة بطريقة منضبطة، وتجنب النميمة، ومحاولة الحفاظ على التبتل قدر الإمكان.
3. أسانا: اجلس على بطانية صوفية نقية عليها حرير نقي. يجب ألا يلمس الحرير الأرض. من المفترض أن تكون سيدهاسانا أفضل أسانا لممارسة كريا.
4. خذ نفسًا عميقًا، ووسع صدرك وازفر. يجب توخي الحذر من أن النخاع وأجنا شاكرا يجب أن يبقيا في خط موازٍ للأرض. للحفاظ عليه، يجب أن ينخفض الذقن قليلاً نحو الحلق. يجب أن يظل الجسم ساكنًا جدًا.
5. براناياما: مع إغلاق العينين، ركز في وسط أجنا شاكرا أثناء الاستنشاق والزفير والهتاف عقليًا "أوم" 6 + 6= 12 مرة - ستة هتافات على التنفس، وستة هتافات على الزفير. يجب أن يكون التنفس طبيعيًا. لكن يجب أن يكون الاهتمام فقط على أجنا شاكرا (المركز). هذا البراناياما سينشط الشاكرات تدريجياً. لا ينبغي أن يكون الانتباه على براناياما أو التنفس. افعل بالضبط 108 براناياما.
6. افعل يوني مودرا، ولكن مرة واحدة فقط كل 24 ساعة.
7. افعل مها مودرا.
8. براتيهار (المرحلة الأولى من التأمل/باراباستا): بعد براناياما، تدرب على يوني المودرا و محمودرا. ثم اجلس بصمت، مع إغلاق العينين، ومشاهدة مركز الحاجبين (اجنا) دون ترديد "أوم" يجب طي اليدين في الحضن. اجلس بهذه الطريقة لمدة 15-20 دقيقة في

البداية:يجب على المرء فقط مشاهدة وسط اجنا شاكرا. سيشتت العقل مرارًا وتكرارًا. يجب على المرء أن يعيد العقل مرارًا وتكرارًا إلى وسط اجنا شاكرا. بهذه الطريقة، ستجد أن العقل يستقر تدريجياً ويثبت في وسط أجنا شاكرا. مهمتك الوحيدة هي مراقبة ما يحدث في أجنا شاكرا. في نهاية المطاف، مع المزيد والمزيد من الممارسة، سيتوقف الوعي الجسدي وسيأتي السكر. بعد ثقب أجنا شاكرا، ستقوم بعمل دارانا، على النحو التالي:

a. **دارانا** (المرحلة[الثانية] **من التأمل):** تأتي هذه المرحلة إلى سادهاك بعد أن يخترق أجنا شاكرا إلى الجزء السفلي من ساهاسراسار شاكرا. في ذلك الوقت، ستتمكن من التركيز بشكل أعمق على شيء معين والحصول على وعي أعلى.

b. **ديانا** (المرحلة[الثالثة] **من التأمل):** تحدث هذه المرحلة في وسط ساهاسراسار شاكرا. إنه تأمل عميق للغاية ويبدأ المرء في الحصول على المعرفة المتطرفة.

c. **السامادهي:** هنا ينسى المرء هويته وينغمس في النعيم التام. في هذه المرحلة، يضيع العقل والفكر وتندمج النفس الفردية في الروح الكونية.

كريا الأولى:

لا تجهد العينين. يجب أن يأتي التركيز على أجنا شاكرا من النخاع. اجلس بهدوء، وشاهد فقط وسط اجنا شاكرا خلال برانايام وبراتياهار. مع كرياس الخمسة المذكورة أعلاه، سنكون قادرين على عبور الشاكرات الستة: مولادهار و سواديستان و مانيبور وأناهاتا وبيسودها وأجنا. بعد ثقب أجنا شاكرا، لم يعد برانايام مطلوبًا. فقط التأمل العميق، دارانا، ديانا وفي النهاية سامادهي. هذا هو كريا من ساهاسراسار.

يعتقد معظم ممارسي كريا أنه من المستحيل تهدئة العقل. إنها بالتأكيد مهمة صعبة، لكنها ممكنة. يمكنك القيام بذلك عن طريق الحفاظ على ياما و نياما و أسانا (وضعية السيدهاسانا الثابتة، دون أي حركة)، وتصحيح برانايام و براتيهار (التأمل). تتحقق حالة الهدوء من خلال ممارسة الأشياء المذكورة أعلاه بصرامة لفترة طويلة بتفان وصبر و "تياج" (عدم الرغبة). في البداية، يحدث هذا الهدوء لمدة

فترة قصيرة بسبب الأرق العقلي. ولكن مع الممارسة، يبقى هذا الهدوء لفترات طويلة.

كريا الثانية

بعد دخول السوشومنا، علينا استخدام القوة على برانايام حتى نخترق شاكرات مولادهار وسواديستان ومانيبور. نظرًا لأن هذه المرحلة مضطربة للغاية، من أجل اختراق كل هذه الشاكرات، فإن القوة على برانايام ضرورية للغاية.

كريا الثالثة

بعد أن نكون مستقرين في أجنا شاكرا، علينا أن نحبس أنفاسنا ونهتف "أوم" حتى 432 مرة، والتي سيتم القيام بها تدريجيًا وفقًا لنصيحة الغورو. نظرًا لأنه سيكون لديك سيطرة كاملة على برانا بحلول هذا الوقت، فإن حبس الأنفاس هو ببساطة مسألة تحكم في برانا.

كريا الرابعة (ساهاسراسار كريا)

في وسط شاكرا ساهاسراسار نجد نجمًا يسمى "شري بيندو" وهو أيضًا نقطة مركز المثلث متساوي الأضلاع. يحتوي على ثلاث شاكرات في الزوايا الثلاث للمثلث، والتي هي أيضًا نقطة مركزية في ساهاسراسار شاكرا. عندما يأتي شري بيندو إلى رؤيتنا، علينا أن نخترق شري بيندو ثم تظهر النجوم الثلاثة جيستا وباما ومولا.

النجم العلوي هو جيستا، والنجم السفلي الأيسر هو باما والنجم السفلي الأيمن هو رودري. الترتيب مبين في الرسم البياني السابق. علينا أن نخترق كل هذه النجوم الثلاثة ثم علينا أن نركز على مولا شاكرا وبالتالي من خلال اختراق مولا شاكرا، نعبر خط الموت الحدودي ونحصل على الخلاص.

كوتاسثا.

يعتقد العديد من الممارسين أن أجنا شاكرا هي كوتاسثا. ولكن في الواقع، من خلال ثقب أجنا شاكرا، ستصل إلى كوتاسثا. تقع كوتاسثا داخل أجنا شاكرا. هناك يختبر اليوغي الكثير من الرؤى (التي لا نهاية لها) ويحصل على المعرفة الإلهية.

الهدوء (سامادهي)

هناك العديد من مراحل الهدوء. ينتقل من العمق، إلى العمق ثم إلى الاستقرار. يأتي الواحد تلو الآخر من العمق إلى الأعمق إلى المستوى الأعمق، تمامًا كما هو الحال عندما ننام يكون الضوء في البداية، ثم عميقًا وفي النهاية أعمق. للحصول على هذا الهدوء، يجب أن نعمل بجد يومًا بعد يوم، وشهرًا بعد شهر وعامًا بعد عام. بمجرد أن نحصل على هذا الهدوء، فهذا يعني أننا وصلنا إلى مكان قريب جدًا من الله.

تفاصيل الكريا[الثانية]

العديد من ممارسي الكريا مشوشون حول الكريا[الثانية] . سأحاول هنا شرح الكريا[الثانية] . أولئك الذين دخلوا سوشومنا نادي سيفهمون بالتأكيد تفسيري ولكن بالنسبة لأولئك الذين لم يدخلوا سوشومنا بعد، سيكون هذا كمرجع مستقبلي لأن كريا[الثانية] تبدأ فقط بعد دخول سوشومنا نادي.

بعد ممارسة كريا[الأولى] لفترة طويلة، يتم تثبيت عقلنا في وسط أجنا شاكرا، ويصبح برانايام خفيًا وقويًا. نرى الضوء المستقر (جيوتي) في كوتاسثا، يصبح وضع جلوسنا ثابتًا ويمكننا الجلوس في أسان لفترة طويلة دون أي ألم. هذا هو الوقت الذي يجب أن نطبق فيه القوة على براناياما لدخول السوشومنا.

نظرًا لأن جميع قنوات نادي يتم تنظيفها وتصبح براناياما خفية وقوية، علينا أن نطبق القوة على برانا (قوة الحياة) ونقود برانا عبر قنوات نادي مختلفة. علينا أن نطيع بصرامة جميع قواعد ياما و نياما. تخضع أجزاء كثيرة من جسمنا لسيطرتنا، وتبدأ العديد من القوى الإلهية في القدوم. يجب أن نتجنب تلك القوى ولا نقبلها. بهذه الطريقة، علينا أن نخترق كل الشاكرات واحدًا تلو الآخر. المنطقة من مولادهار

إلى مانيبور يحكمها راجو غونا. هذه مرحلة مضطربة للغاية. علينا أن نطبق المزيد من القوة على برانايام لعبور هذه المرحلة.

بعد أن نعبر شاكرا مانيبور، يبدأ هدوء العقل، لذلك لم يعد هناك حاجة للقوة على برانا. ستبدأ ميند & برانا في التحرك تلقائيًا لأعلى نحو أجنا شاكرا بسبب السحب لأعلى. يظهر نور إلهي أبيض ثابت. سيزداد الهدوء بشكل كبير مع تحرك أذهاننا نحو أجنا شاكرا. اللحاق بشاكرا أجنا ممكن فقط بنعمة الله. آمل أن يعطي هذا القارئ صورة واضحة عن ممارسة الكريا[الثانية] .

برانا وبرانايام

براناياما هو العمل الرئيسي في منطقة المراكز الخمسة للعمود الفقري وأجنا شاكرا. يتطور الفكر المفضي إلى اليوغا مع ممارسة برانايام. عندما يصبح العقل مستقرًا مع ممارسة برانايام في المراكز الخمسة للعمود الفقري وأجنا شاكرا، تبدأ كريا فوق كوتاسثا. في هذه المرحلة، يجب على السادهاك ممارسة دارانا و دايانا و سامادهي. لكن، في البداية، الأولوية الأولى هي ممارسة كريا باتباع انضباط صارم، وإلا فلن يصبح العقل مستقرًا.

يحدث التنفس في سوشومنا عندما يسكن العقل في حالة ساتيا غونا. يحدث التنفس من خلال إيدا وبينغالا عندما يسكن العقل في حالة راجا غونا وتامو غونا على التوالي. لهذا السبب يُرى أنه عندما يعبر العقل مركز البطن (مانيبور)، تبدأ قوة الحياة في التدفق عبر سوشومنا وإيدا وعندما يعبر العقل شاكرا الحلق (شاكرا بيشودا)، تبدأ قوة الحياة في التدفق عبر سوشومنا فقط.

حتى عبور مركز البطن، يمكن أن تنزلق بسبب الجذب إلى الملذات الدنيوية. بعد عبور مركز البطن، ينتقل إلى الأعلى بسبب الجذب من **تامو غونا النقي (مرحلة هادئة للغاية).** حيث أن تأثير راجو غونا أقوى تحت مركز البطن، ينزلق العقل إلى المركز السفلي بسبب الأرق والانجذاب نحو الملذات الجسدية. فوق مانيبور، عندما تصبح ساتيا غونا أقوى، ينجذب العقل أكثر نحو الروحانية والله.

العلاقة بين العقل والحواس

جميع أعضائنا الحسية تتبع أذهاننا. مهما كان ما يتبعه العقل، يتم تنشيط أعضاء الإحساس وفقًا لذلك. إذا أصبح العقل مليئًا بالخوف أو الحزن، يتم تنشيط أعضاء الحواس في ذلك الوقت. عندما يسكن العقل في الأفكار الإلهية، تستريح الحواس في الحالة المحايدة. لا يبقى العقل كل يوم في نفس الحالة. قد لا تكون الأفكار المفضلة اليوم هي المفضلة غدًا. تشير حقيقة أن نفس الأشياء غالبًا ما تظل مفضلة للأعضاء الحسية إلى أن الأعضاء الحسية تتبع نمط التفكير في العقل.

يجب ممارسة كريا أو براناياما دون أي ارتباط. أثناء براناياما، يجب إصلاح العقل في كوتاستا. إذن فقط من الممكن التقدم في المسار الروحي. خلاف ذلك، يسكن العقل في الحواس الخارجية.

بدون مساعدة برانا، لا يمكننا الاختراق. وهذا يعني أن استخدام برانا يخترق كل الشاكرات. تأتي نيرفانا عندما يتم تعطيل برانا. عندما تحدث البرانا الخفية في جسمنا النجمي، نفقد الإحساس الجسدي - أي أننا لا نشعر بأن جسمنا موجود.

ممارسة براناياما مثل الحليب المخضوض. عندما نخض الحليب، تأتي القشدة إلى الأعلى، وينخفض باقي الحليب والماء. مثل هذا، عندما نتدرب على براناياما، تتغير شخصيتنا بأكملها، وتنفصل قذارة أذهاننا. لا نشعر بالرغبة في إيذاء أي شخص، ولا يمكننا الكذب، ونفقد الاهتمام بالأشياء المادية، ويهدأ العقل تدريجياً وما إلى ذلك.

العين الثالثة أو عين المعرفة الروحية

هذه العين الروحية سرية للغاية؛ لا أحد يستطيع فتح هذه العين الروحية باستثناء يوغي الكريا مع قوة النسب التي يتم نقلها من قبل سيدها اليوغي (المدرك) كتأهيل للتلاميذ. هذا ليس مجرد إغلاق العيون والضغط عليها، ولكن يتم تنفيذ كارما سرية حتى يحصل التلميذ على القوة من سلالة الغورو. يجب أن تبقى سرية للغاية! إذا كشف أي شخص عن هذه الكريا لشخص آخر دون إذن الغورو، يتم حظر رؤيته الداخلية أو رؤيته الروحية. تبدو مثل عين، خارجها ضوء إلهي، والداخل مظلم وفي المركز هو بيندو. يحرس هذا البيندو عائقان، أحدهما هو الحجاب الذي يغطيه والآخر هو الانحراف (بيكشيب) الذي يحولنا عن دخول البيندو.

يجب على يوغي الكريا أولاً التغلب على هاتين العقبتين. عندها فقط يمكننا الدخول إلى بيندو (النجم). للتخلص من هذين الاثنين، علينا أن نفعل الكريا من الشاكرات الستة أي ياما و نياما و أسان و براناياما و براتيهار (المرحلة الأولى من التأمل) للحصول على رؤية الله. ثم يتم ممارسة دارانا و دايانا و سامادهي. حتى وما لم ننجح في كريا من الشاكرات الستة، لا يمكننا الدخول إلى بيندو. داخل بيندو، سنجد نفقًا مليئًا بالنور الإلهي الذي يفتح بعد النجاح في ممارسة كريا من 6 شاكرات. (تم شرحه سابقًا باسم كريا الستة شاكرات).

الطريقة الصحيحة للقيام براناياما من أجل الحصول على نتائج بسرعة هي التركيز على كوتاسثا أثناء القيام براناياما كما ذكر سابقا. تمامًا مثل H2o، ينتج الهيدروجين + الأكسجين معًا الماء؛ لا يمكن للهيدروجين أو الأكسجين وحده إنتاج الماء. وبالمثل، نحتاج إلى كل من العقل وبرانا للوصول إلى هدفنا.

عندما يحقق المرء التنفس الهادئ (براناياما المثالي)، يتطور على الفور إدمان على التنفس الهادئ! الإدمان كبير لدرجة أن العقل مشغول بشعور القيام براناياما لمدة 24 ساعة. إن القيام بالبراناياما المثالي مع التنفس الهادئ يجلب فرحة لا توصف. في البداية، يستغرق براناياما واحد (المستوى السفلي) 36 ثانية. بعد التدريب، عندما يصل المرء إلى مرحلة المديام (المستوى المتوسط) من البرانيام، فإنه

يصبح 39 ثانية، وفي مرحلة أوتام (أعلى مستوى) من برانايام يكون طوله 44 ثانية.

براهماري جوها (النفق الإلهي) والسوشومنا

إذا أبقينا انتباهنا ثابتًا في وسط كوتاسثا، فسنرى في النهاية نفقًا. مدخل هذا النفق أسود غامق ويحيط به الضوء الإلهي (جيوتي) الذي يحرسه نوعان من القوة: الحجاب وبيكشيب. يحجب الحجاب قدرتنا على رؤية النور الإلهي، وبيكشيب هو انحراف ينزلق به عقلنا بعيدًا عن مدخل النفق. من خلال الحفاظ على العادات الغذائية المناسبة، والحفاظ على الميول المادية تحت السيطرة، والحفاظ على التبتل، والتحلي بالصبر والتفكير الصحيح، يمكننا الدخول إلى هذا النفق.
في ذلك الوقت يتوسع مدخل النفق ويمكننا الدخول والحصول على المعرفة الإلهية.

عندما، من خلال ممارسة براناياما، واحدة تلو الأخرى، يتم تنشيط جميع الشاكرات من مولادهار إلى أجنا، نرى ضوءًا إلهيًا غير قابل للتفسير (جيوتي)، تصبح قوة الحياة (برانا) واحدة ويصبح انتباهنا ثابتًا في كوتاسثا. يصبح العالم الداخلي أكثر إشراقًا بآلاف المرات ونرى النفق بوضوح. في ذلك الوقت، علينا تطبيق شامبابي مودرا لدخول هذا النفق الذي يسمى أيضًا براهماري غوها.

هناك في المقام الأول ثلاثة أنواع من السماء:

1) مهاكاش - السماء التي نراها، نعيش فيها ونشعر بها في الجسم الإجمالي تسمى مهاكاش.

2) شيتاكاش - هذه السماء أكثر دقة في الشكل. هنا نرى أشياء أكثر دقة مثل الأحلام. أثناء التأمل، نرى رؤى في هذه السماء، وبعد الموت نسافر في هذه السماء.

3) تشيداكاش - هذه سماء رقيقة للغاية. إنها السماء التي نذهب إليها في مرحلة التأمل العميق، حيث نختبر الله سبحانه وتعالى.

شيتاكاش

بعد الممارسة (ياما، نياما، براناياما، إلخ)، لفترة طويلة، سيصبح العالم الداخلي أكثر إشراقًا تدريجيًا. ثم عندما نركز في وسط كوتاسثا نرى منطقة مستديرة مضاءة بإضاءة زاهية وتسمى هذه المنطقة شيتاكاش. هذه هي سماء العالم الداخلي أو الإلهي. هذه المنطقة واضحة مثل المرآة لأن كل شيء ينعكس.

من خلال تطبيق قوة الحياة الدقيقة (برانا) بطريقة قوية، يتضاءل الحجاب ويمكن رؤية هذه المنطقة (شيتاكاش) بوضوح شديد. ثم نرى انعكاسًا لشكل يشبه البيضة، وهو أسود ساطع اللون، محاطًا بضوء ذهبي اللون. يظهر أيضًا بلون ذهبي تمامًا مثل العين أيضًا. وهذا ما يسمى تاتبادا أو الكون. هناك مليارات الأكوان داخل هذا الكون. كما يعيش القدير في هذا الكون ويحرسه الحجاب. بمساعدة مودرا الشامبابي، نحن قادرون على اختراق هذا الكون والحصول على الخلاص. شامبابي مودرا هو عندما يتم تثبيت عقلك ورؤيتك الداخلية بقوة في الكوتاسثا.

كما ذكرنا، في بداية ممارسة كريا، كل شيء مظلم في العالم الداخلي. يجب أن يكون لدينا ثقة كاملة في الغورو ويجب أن نتدرب وفقًا لتوجيهات الغورو لفترة طويلة، وفي النهاية سيأتي النجاح.

مدخل السوشومنا

عندما يدخل ممارس كريا إلى سوشومنا نادي، يرى ضوءًا مهدئًا (جيوتي) ويصبح ثابتًا في كوتاسثا مع جاذبية منومة. عيناه وعقله مثبتان على هذا النور الإلهي. على الرغم من أن العقل في بعض الأحيان يتم تحويله لفترة قصيرة من الزمن، إلا أنه سيصبح ثابتًا مرة أخرى في وسط جيوتي. هذا النور الإلهي هو مدخل سوشومنا نادي (القناة).

تشاتورثيك برانايام

بعد ممارسة كريا براناياما في ست شاكرات، اجلس بسلام لبعض الوقت في باراباستا. بعد الجلوس في باراباستا، اجلس وركز في مركز أجنا شاكرا مع التنفس الطبيعي داخل سوشومنا. اسحب استنشاقًا واحدًا داخل السوشومنا باستخدام برانابا واحدة (أنشودة واحدة من أوم) وبدون حبس الأنفاس، ازفر باستخدام برانابا أخرى (أنشودة أخرى من أوم). هذا شاتورثيك براناياما. يجب ممارسة هذا البراناياما حتى ينسى المرء نفسه ويصل إلى مرحلة سامادهي (يوغا نيدرا). إذا ابتعدت عن كل الرغبات، فاحرص فقط على التفاني والإيمان بالله وصلي من أجل بركاته، بلا شك، ستصل إلى حالة السامادهي. هناك حاجة فقط إلى التفاني والممارسة المخلصة.

تذكر الله

من الأسهل بكثير أن تتذكر الله عند الجلوس لممارسة كريا. خلال أيامنا المزدحمة، ليس الأمر بهذه السهولة. نفكر في أشياء كثيرة طوال الوقت لكننا لا نعرف كيف نفكر في الله. كيف يمكننا التغلب على العقل وتذكر الله طوال أيامنا المزدحمة؟ هذا هو المفتاح: الغناء عقليًا أوم (أوم طويلة) وفي ذلك الوقت ركز على صوت أوم فقط. هذه هي التقنية لتذكر الله على مدار اليوم. يمكنك ممارسة هذه التقنية في أي مكان، كلما كان لديك وقت فراغ.

التنفس ومرحلة اللاهث

يقيس اليوغيون قوة التنفس بناءً على المسافة التي يقطعها التنفس عند طرده من الخياشيم. يقاس هذا بـ "الأصابع". لذلك، إذا كنت تمسك جانب إصبع السبابة تحت أنفك مباشرة فوق شفتيك مع أصابعك الأخرى معًا في صف واحد، (الخنصر الأبعد عن الخياشيم)، فهذا مقياس لأربعة أصابع. إذا وضعت يدك الأخرى مسطحة ومجاورة للجزء الخارجي من الخنصر (السبابة من اليد الأخرى تلمس الخنصر)، فأنت تقيس مسافة 8 أصابع.

1) أثناء التحدث أو الأكل، يغطي التنفس الطبيعي مسافة من 6 إلى 12 إصبعًا من الخياشيم.
2) أثناء المشي، تزداد المسافة التي يغطيها التنفس إلى ما بين 12 و 24 إصبعًا.
3) أقصى مسافة يقطعها التنفس أثناء ممارسة الجنس، حيث يسافر من 53 إلى 65 إصبعًا من الخياشيم.

يتحدث الجميع عن ضيق التنفس ويبدو أنه من السهل جدًا الوصول إلى تلك المرحلة. إما أنهم لا يعرفون ما هي المرحلة التي تنقطع فيها الأنفاس، أو لديهم فهم خاطئ. على الرغم من أن بعض الناس أرسلوا لي استفسارات، وقالوا إنهم حققوا مرحلة التنفس بعد شهر واحد فقط أو أقل من ممارسة كريا! من الناحية العملية، يتطلب الأمر درجة عالية جدًا من التحكم في برانا لتخفيف الحاجة إلى التنفس.

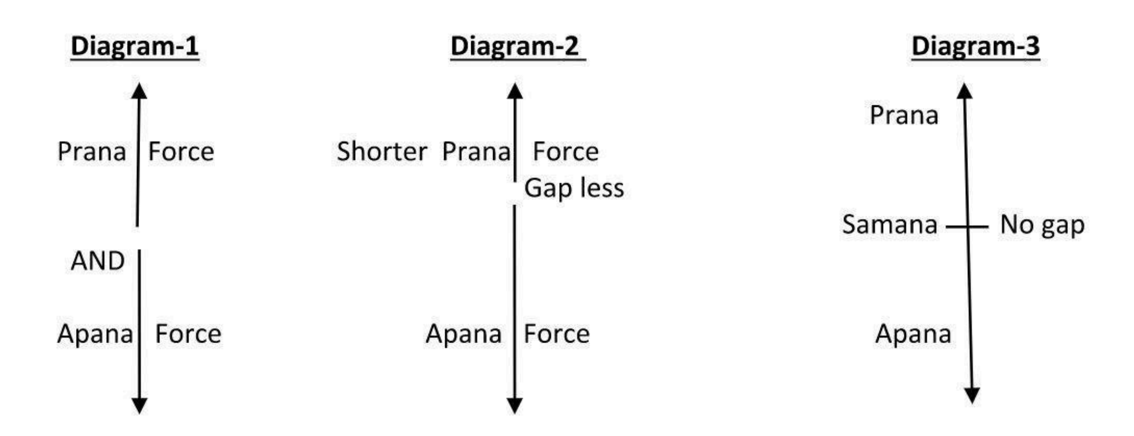
بادئ ذي بدء، علينا أن نعرف لماذا نتنفس. نحن نتنفس لأن قوتين متعاكستين برانا وأبانا تسحبان بعضهما البعض مثل شد الحبل الشوكي؛ برانا من أجنا شاكرا وأبانا من مولادهار شاكرا. برانا هادئة لكن أبانا مضطربة. إن الشد بين هذين الاثنين هو السبب في أننا نتنفس إلى الداخل والخارج. عندما تسحب برانا أبانا نحو أجنا شاكرا، نستنشق وعندما تسحب أبانا برانا نحو مولادهار شاكرا، نزفر. هذا الإجراء المتمثل في سحب بعضنا البعض يحدث على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع. في اليوم الذي يخسر فيه برانا هذه المعركة مع أبانا، نموت! الآن، إذا استطعنا تقليص مساحة البرانا وسحب الأبانا باستخدام تقنية معينة، فيمكننا قفل كلتا القوتين، وستتوقف حركتهما، وسيتوقف التنفس. عند القيام بذلك، يتم سحب برانا لأسفل ويتم سحب أبانا لأعلى و

مثبتة هناك بحيث تتوقف حركة برانا وأبانا (وبالتالي، يتوقف التنفس). ويتم ذلك من قبل براناياما خفية. فقط أولئك الذين أتقنوا براناياما يمكنهم القيام بذلك. للقيام بذلك، يحتاج المرء إلى سنوات من الممارسة العميقة لبراناياما. هذه هي المعرفة التي يحصل عليها التلميذ مباشرة من المعلم، وهذا هو السبب في أنها تسمى **غوروموخي فيديا.**

فقط الشخص الذي اكتسب السيطرة الكاملة على برانا يمكنه إجراء هذه التقنية للوصول إلى المرحلة التي تنقطع فيها الأنفاس. إنها ليست مسألة حبس النفس عن قصد بطريقة جسدية.

سأحاول الآن شرح عملية تنفيذ هذه التقنية باختصار. عندما نستنشق وقبل الزفير مباشرة، علينا أن نستنشق أكثر حتى تصبح مساحة برانا أقصر أو أقل، وبما أن أبانا دائمًا ما تكون مضطربة ومتحركة، فإنها ترتفع وتغلق ببرانا وبالتالي تصل إلى مرحلة سامانا (قف ساكنًا) أو مرحلة التنفس. **(تنبيه: يرجى من القراء عدم محاولة ممارسة هذه التقنية دون نصيحة سات غورو أو من الكتب. قد يؤذيك.)**

كيف تعمل:



الرسم البياني 1: مرحلة طبيعية، فجوة أكبر بين القوتين - برانا وأبانا، يسحبان بعضهما البعض. هذه مرحلة التنفس.

الرسم البياني 2: تصبح مساحة برانا أقصر. ترتفع أبانا أكثر وتقل الفجوة بينهما.

الرسم البياني 3: ينزل برانا ويتم قفل برانا وأبانا، ويخلقان

ساماناً. يتوقف التنفس ويتم تحقيق المرحلة التي تنقطع فيها الأنفاس.

التنقية

الأعمال الصالحة هي تلك التي تساعدنا على تنقية جسدنا وعقلنا. حتى يتم تنقية أجسادنا وعقولنا، لا يمكننا إحراز أي تقدم في كريا يوغا. لتطهير الجسم، علينا أن نتبع ياما ونياما، والتي تم شرحها بالفعل.

لتنقية العقل، أسانا، براناyام، براتيهار (المرحلة الأولى للتأمل)، دارانا (التأمل)[الثاني]. المرحلة)، دايانا (التأمل المرحلة[الثالثة]) و سامادهي مطلوبة. عندما نبدأ في ممارسة كريا، لا نختبر أي شيء لأن عقولنا وأجسادنا مليئة بتأثير راجو وتامو غونا، اللذان يصنعان الحجاب. هذه هي تراب الجسم والعقل.
يصبح انعكاس النور الإلهي (جيوتي) أقل وضوحًا أو لا يُرى على الإطلاق، وتقل الرؤية الإلهية أو تكون غير مرئية تمامًا. في هذا الوقت، لا نرى سوى الظلام ولا أثر لأي شيء آخر. ما لم يكن عقلنا وجسمنا نظيفين ونقيين، لا يمكن التقدم في كريا يوغا. لذلك، يجب أن نتحلى بالصبر ونمارس كريا تمامًا وفقًا لنصيحة سات غورو (ليس غورو مزيف). عندها فقط يمكننا التقدم في كريا والحصول على الخلاص.

بعض النصائح للممارسين

تشير اليوغا إلى الحالة التي يصبح فيها العقل طائشًا، والرغبة أقل وهدوءًا تمامًا. من خلال ممارسة براناياما الصحيح، يتم إثراء جميع الأعصاب والأوردة في جسمنا ببرانا (الحياة - الطاقة). يصبح عمل الرئتين بطيئًا جدًا. يصبح الجسم والعقل هادئين للغاية ويستقر العقل في أجنا شاكرا. في هذه المرحلة، يقطع العقل كل اتصال مع الشاكرات الخمسة السفلية ويتحرك تلقائيًا نحو ساهاسراسار. قبل دخول ساهاسراسار، هناك بعض المراحل التي يعبرها العقل. في هذه المراحل تحدث أنواع مختلفة من السامادهي. بالنسبة لهؤلاء، ليس على اليوغي فعل أي شيء - يحدث ذلك تلقائيًا. سيتم مناقشة الأنواع المختلفة من سامادهي لاحقًا.

1. ابق مثل ورقة زهرة اللوتس - وهذا يعني أن أوراق اللوتس تبقى في الماء ولكن عندما نخرجها، لا تبقى قطرة ماء. هكذا، يجب على المرء أن يبقى في هذا العالم المادي ولكن لا تدع شيئًا يؤثر على شخصيتنا. ضع في اعتبارك دائمًا أن هذا العالم مؤقت وقابل للتغيير. الحياة والشباب قصيران جدًا. مهما كان لدينا، لا يمكننا أن نأخذ معنا. علينا أن نترك كل شيء هنا ونغادر هذا العالم دون أي ارتباط أو تعلق. فقط أعمالنا الجيدة أو السيئة تذهب معنا. نأتي إلى هذا العالم خالي الوفاض ونغادر هذا العالم أيضًا خالي الوفاض. نحن ننتمي إلى أنفسنا فقط ولا ينتمي إلينا أحد.
2. كتب لي بعض المريدين قائلين إنه من الصعب جدًا الحفاظ على البتولية. نعم، هذا صحيح، لأنه في ذلك الوقت تصبح جميع الحواس الخمس نشطة. ومع ذلك، يتم التحكم في هذه الحواس من قبل أذهاننا؛ إذا أصبح عقلنا هادئًا، فستصبح جميع الحواس الخمس معطلة. العقل هو حاكم الحواس. لذلك، حتى وما لم نحقق براناياما خفية، نشعر بصعوبة في التحكم في الحواس الخمس من خلال العينين والأذنين والأنف واللسان واللمس. ولكن من خلال العادات الغذائية الساتفية، والارتباط بالأشخاص المتدينين، وقراءة الكتب الدينية فقط (الغيتا، الكتاب المقدس، غورو جرانث صاحب، إلخ) التي تفكر في الله وممارسة كريا، ستتغير شخصيتنا تدريجياً.
3. عند ممارسة كريا، يصبح العقل أكثر قلقًا في البداية. تصبح انطباعات العقل عن الحياة الأخيرة وهذه الحياة أكثر نشاطًا. لا تقلق بشأن هذا لأن هذه كلها عقبات، وما عليك سوى إبقاء العقل في وسط أجنا شاكرا. إنه في أيدينا أن نقرر ما إذا كنا نريد الله (الخلاص) أو الإلهاء. كل شيء في هذا العالم مؤقت وقابل للتغيير. لقد نسينا كم مرة ولدنا ومتنا. لذلك، يجب أن نكون حذرين من الآن فصاعدًا، وأن نسلك الطريق الصحيح من أجل الحصول على الخلاص. عندما نبدأ في الحصول على النعيم الإلهي، سنبدأ في

كره المتعة في الحياة المادية.

4. علينا أن نتدرب على كريا في البداية دون استخدام أي قوة على براناياما حتى النقطة التي يصبح فيها التنفس خفيًا للغاية ويصبح العالم الداخلي واضحًا ومضاءً بشكل ساطع. بعد ذلك، سيصبح العقل ثابتًا في وسط أجنا شاكرا ويظهر ضوء إلهي وثابت جذاب للغاية (جيوتي) في وسط أجنا شاكرا التي هي نقطة دخول سوشومنا. النور الذي نراه خلال كريا حيوي للغاية؛ ليس مثل النور الذي نراه في العالم المادي.
5. عندما نختبر هدوء العقل حتى لفترة قصيرة جدًا، عندما تتوقف جميع حواسنا عن العمل، عندما لا ندرك حتى وجودنا ونستوعب تمامًا داخل العالم الداخلي (العالم الإلهي) وننسى هذا العالم المادي، سنكون شخصًا مختلفًا تمامًا. لكن من الخارج، لن يعرف أحد الفرق. سنعيش كشخص طبيعي ولكن داخليًا سنكون دائمًا مرتبطين بالله (باراباستا). يحدث هذا بشكل عام عندما نعبر تشيترا (مانيبور شاكرا) وتحدث هذه التجربة بشكل أعمق مع تقدمنا نحو أجنا شاكرا. يبدأ بعد ثقب شاكرا مانيبور لأن راجو غونا (الأرق) لا يزال موجودًا حتى نصل إلى شاكرا مانيبور.
6. كما ذكرنا من قبل، دون الحصول على التأهيل من معلم حقيقي (سات)، لا يمكن للمرء أن ينجح في كريا يوغا. الديكشا أشبه بزراعة بذرة. بعد ذلك، علينا أن نعتني بالنبات حتى ينمو بشكل أكبر ويبدأ في إنتاج الثمار. بهذه الطريقة، في كريا يوغا بعد البدء، علينا أن نتدرب وفقًا لنصيحة الغورو لفترة طويلة بصبر ثم سنبدأ في الحصول على النعيم. إذا زرعنا بذرة اليوم وتوقعنا الحصول على ثمارها غدًا، فسيكون ذلك مستحيلًا تمامًا. لذلك، علينا أن نتحلى بالصبر والممارسة بجدية. الممارسة الصحيحة ضرورية للتطوير السريع.
7. الممارسة الصحيحة تعني الحفاظ على ياما و نياما و أسانا و براناياما و براتيهار الصارمة. على الرغم من أن جميع النقاط المكتوبة أعلاه مهمة، إلا أن النقطة الأكثر أهمية هي براناياما؛ أي مشاهدة مركز اجنا شاكرا في وقت واحد وهتاف 6+ 6 لأوم أثناء الاستنشاق والزفير.
8. ما لم نتمكن من ممارسة كريا بشكل مثالي، فإن التطوير سيكون بطيئًا للغاية أو غير موجود. لكن من المستحيل القيام بإتقان كريا في البداية. لذلك، يومًا بعد يوم، وشهرًا بعد شهر، وعامًا بعد عام، نحتاج إلى ممارسة كريا بصبر وتفانٍ **دون أي توقعات**. سنكون قادرين على تطوير أنفسنا في كريا يوغا. إنها مسألة أخذ وعطاء. إذا أردنا الاستمتاع بالحياة المادية وممارسة كريا في وقت واحد، فلن نكون قادرين على تطوير أنفسنا. لا يمكن للمرء أن يتمتع بالحياة المادية والروحية في نفس الوقت.

في البداية، علينا أن نتجنب المتعة المادية تدريجياً. من الصعب جدًا إيقاف كل المتعة المادية في البداية. هذا هو السبب في أننا يجب أن نتحكم في أنفسنا ونوقف في نهاية المطاف جميع أنواع المتعة المادية. ثم، بنعمة الله، سنبدأ في اختبار المتعة الروحية والإلهية التي لا يمكن مقارنتها بالمتعة المادية. الفرق بين الجنة والجحيم. بمجرد أن نحصل على هدوء شديد، ستتغير نظرتنا بأكملها. لن نكون نفس الشخص كما كان من قبل - تتغير الشخصية الكاملة للشخص. في كل وقت سيكون مرتبطًا بالله وسيظل النور الإلهي (جيوتي) مرئيًا دائمًا. لا حزن، لا توتر، لا إثارة ولا خوف من الموت - فقط حالة سلمية وهادئة للغاية.

بعض العقبات على طريق اليوغا هي المرض، والشكوك، ونقص الصبر، والكسل، والطلب المادي أو الرغبات، والمعرفة الخاطئة، والأوهام، والحزن، والغضب، وحركة الجسم أثناء كريا، والتنفس غير السليم والمضطرب.

18 غرور الأنا

هناك 18 نوعًا من الأنا التي تمنع طريقنا والتي يجب أن نتخلص منها من أجل الحصول على الخلاص. توجد:

a) 6 أنواع من الأنا من مولادهار إلى الجزء السفلي من أجنا شاكرا - هذه هي كارما يوغا (الحركة)

b) 6 أنواع من الأنا من الجزء العلوي من أجنا شاكرا إلى الجزء السفلي من ساهاسراسار - هذه هي بهاكتي يوغا (التفاني)

c) 6 أنواع من الأنا من الجزء العلوي من ساهاسراسار إلى مولا شاكرا - هذه هي جيان يوغا (مجال المعرفة)

أنواع الأنا الستة داخل كارما يوغا:

1. **ماماتيا أبهيمان**

هنا ينسى الشخص هويته الخاصة وهو مستعد للتضحية بحياته من أجل أحبائه. على سبيل المثال، لنفترض أن شخصًا مع عائلته يسير على جانب خط سكة حديد. فجأة، يرى أن ابنه الصغير أو ابنته أو زوجته يمشي فوق القضبان وأن قطارًا يقترب بسرعة عالية. دون التفكير في حياته الخاصة، يقفز ويدفع حبيبته خارج المسار لكنه هو نفسه يتعرض للموت. يعتقد هذا الشخص أنهم جميعًا ينتمون إليه، لكن هذا ليس صحيحًا. ربما كانوا في ولادتهم الأخيرة ينتمون إلى شخص آخر كزوجة أو ابن وربما في الحياة التالية سيولدون في عائلة أخرى. إنه يعتقد عن طريق الخطأ أن كل ما يتعلق به هو خاص به.

2. **أهانغ أبهيمان**

هذا النوع من الأنا هو عندما يعتقد الشخص أنه جسده. في كل ولادة، يحصل الشخص على جسم مختلف. إنه تمامًا مثل تغيير القميص. عندما يصبح القميص قديمًا، نشتري قميصًا جديدًا ونرمي القميص القديم. وينطبق الشيء نفسه على أجسامنا. عندما يكبر جسمنا، فإنه لا يستطيع التحرك أو تناول الطعام بشكل صحيح، ولا يفيدنا. ثم في يوم من الأيام نترك هذا الجسم ونحصل على جسد جديد. نحن لسنا الجسد؛ نحن الروح الأبدية التي ننسها.

3. **كارما أبهيمان**:

هذا هو المكان الذي يعتقد فيه الشخص أنه رب عائلته. إنه مسؤول عن كل شيء. كل شيء يقرره هو فقط، وما إلى ذلك. تأتي هذه الأفكار من "آهانج أبهيمان". ينسى الله ويعتقد أنه هو نفسه الأسمى. ينسى أنه في أي لحظة قد يموت، ولا يفكر في هذا أبدًا. بهذه الطريقة، يأتي الارتباط وتصبح إمكانية الخلاص صفرًا.

4. **<u>جيان أبهيمان:</u>**

هذا هو المكان الذي يعرّف فيه الشخص نفسه الحقيقية بشكل خاطئ مع مهنته، ويعطي هذه الهوية أهمية كبيرة. لا يمكن للشخص الذي يعرّف نفسه كمهندس أو عالم أو رجل أعمال أو طبيب أن يتغلب على غروره. إنهم يفكرون دائمًا في مدى نجاحهم في حياتهم ومهنتهم، ومدى احترامهم في مجتمعنا. لا يمكنهم التغلب على غرور مهنتهم. طالما أن المرء لديه هذه الأنا، فهم غير مؤهلين للخلاص.

5. **<u>كارتيتيا أبهيمان</u>**:

بعض الناس فخورون جدًا بأنفسهم لحصولهم على مهنة ناجحة. يعتقدون أنه بدونهم، لن يكون هذا العالم موجودًا. يعتقدون أنهم الإنسان الأسمى وهم حاكم المجتمع. إنهم في الواقع أكثر الأشخاص غير الطبيعيين، لكنهم لا يدركون ذلك.

6. **<u>ذيان أبهيمان</u>**:

أثناء القيام بـ كريا، إذا فكرنا دائمًا في النتائج، فنحن لسنا مؤهلين لتطوير أنفسنا، والحصول على الخلاص مستحيل. لذا قم دائمًا بعمل كريا دون أي توقع. ثم سيكون الله راضيا ويباركك. يحدث التطوير تلقائياً. ليس عليك أن تطلب ذلك. إنه نوع من العطاء وأخذ العلاقة مع الله. إذا أعطينا 100 ٪ سنحصل على 100 ٪ من الله. إذا تأملنا بأي رغبة في الحصول على شيء من الله، فلن يحدث أي تقدم. مع هذا النوع من الأنا، قد نفخر، على سبيل المثال، بالمدة التي يمكننا فيها الجلوس في التأمل مقارنة بالآخرين.

أنواع الأنا الستة داخل بهاكتي يوغا:

1. **<u>جيانبيجيان أبهيمان</u>**:

هذا النوع من الأنا هو عندما يكون لدينا فخر خارجي بتطورنا الروحي، أو على الأقل فكرة التطور الروحي. عندما يأتي

التكريس في أذهاننا، نقرأ الكتب الروحية وبدون أي إدراك عملي، نصبح فخورين بأنفسنا. نبدأ في إعطاء محاضرات روحية لكسب المال والاسم والشهرة. على الرغم من أننا قد نتحدث دائمًا عن الله، إلا أننا في الواقع بعيدون عن الوصول إلى الله والحصول على بركاته.

2. **براهماجيان أبهيمان** :

نجد في مجتمعنا أن أولئك المتعلمين والمثقفين والذكيين والأغنياء والأقوياء يعانون من الكثير من الأنا. يفعلون ما يحلو لهم لتحقيق رغباتهم. إنهم لا يؤمنون بالله وحتى في بعض الأحيان يفعلون أشياء معادية للمجتمع. يعتقدون أنهم أعلى من الله. من المستحسن لأولئك الذين لديهم هذا النوع من الأنا ممارسة كريا بانتظام، بحيث يصبح عقلهم هادئًا ومؤهلًا لتحقيق الذات والخلاص.

3. **فيديا أبهيمان:**

يعتقد الكثير من الأشخاص المؤهلين تأهيلاً عالياً في المجتمع بالاسم والشهرة، والموجهين ماديًا من الأنا أن المتعة المادية هي كل شيء في الحياة. إنهم عمومًا لا يهتمون بالحياة الروحية. ولكن، عندما يبدأون في القيام بـ كريا بشكل صحيح، سيدركون أن كل ما تعلموه من خلال الكتب لا يمكن مقارنته بالمعرفة التي يحصلون عليها من كريا يوغا وأن كل شخص يجب أن يحصل على الخلاص بمفرده.

4. **إيشواريا أبهيمان:**

غالبًا ما يعاني الأشخاص الأثرياء من بعض التعقيدات التي يزداد فيها غرورهم مما يتعارض مع الروحانية. هذا النوع من الأشخاص ليس لديه فرصة للحصول على الخلاص.

5. **روبا أبهيمان:**

هذا النوع من الأنا هو غرور المظهر الجسدي. يعتقد الجميع أنهم يبدون جميلين للغاية، ولكن إذا رأوا، لسبب ما، بنعمة الله العالم الإلهي بمساعدة العين الثالثة، فسوف يكتشفون مدى قبحهم في الواقع. وهذا من شأنه أن يؤدي بهم إلى الاستسلام لله والحصول على البركات.

6. **بهاكتا أبهيمان:**

هناك نوعان من الإخلاص لله – 1) الإخلاص مع الرغبة في الحصول على شيء ما، و 2) الإخلاص فقط للخلاص. على الرغم من أنه في النهاية، يتعين على المرء أيضًا التغلب على الرغبة في الخلاص نفسه، لأنه للحصول على الخلاص، يجب ألا يكون لدى الشخص أي نوع من الرغبة. في البداية، هناك حاجة إلى رغبة حقيقية في الخلاص. هذه رغبة ساتفية، ومطلوبة لتحفيز الممارسة في البداية. ولكن، في النهاية، ستزول هذه الرغبة أيضًا وتشكل في النهاية عقبة أمام الخلاص.

النوع الأول من الأشخاص لا يبحث عن الله ومحبته حقًا. إنهم سعداء بالقوة الروحية أو ما يريدون. هذا يجعلهم أيضًا فخورين جدًا، ويزداد غرورهم. إذا لم تتحقق رغباتهم، فإنهم يجرؤون على القول بأن الله قاسي وغير موجود. كما أنهم يعتقدون أنهم يوغيون رائعون، يعظون الناس بجميع الأساليب الخاطئة لكريا مقابل المال. لا يحصلون على الخلاص.

النوع الثاني من الأشخاص يبحث فقط عن الله. إنهم لا يدعون إلى أي أشياء أخرى مثل القوى المعجزة أو أي رغبات مادية أخرى. في مقابل ذلك، يحصلون على **خمسة أنواع من موكشا – شالوكيو وشاميبيو وشاروبا وشاستي وشاجويو**. بالإضافة إلى ذلك، عندما يزداد تفانيهم ومحبتهم لله بشكل كبير، يحصلون على الخلاص في النهاية.

أنواع الأنا الستة داخل جيان يوغا:

1. **<u>براكروتي - بوروش جيان أبهيمان</u>**:

يصف هذا النوع من الأنا أولئك الذين لديهم الكثير من المشاركة والتعلق بالعلاقة بين الزوج والزوجة والأسرة. يمكن أن يكون هذا الارتباط إيجابيًا أو سلبيًا (في حالة العلاقات المؤلمة)، ولكن إذا انتهت حياتهم بينما لا يزال لديهم هذا النوع من الأنا والتعلق، فلن يتمكنوا من الحصول على الخلاص.

2. **<u>جونا أبهيمان</u>**:

يصف هذا النوع من الأنا أولئك المتورطين داخل الغوناس الثلاثة
أي ساتيا وراجو وتامو. إنهم يعملون وفقًا لـ غونا النشطة في تلك اللحظة، ويعملون عليها. عندما يكون ساتيا غونا نشطًا، يقوم الشخص بعمل جيد فقط، ويفكر فقط في الأشياء الجيدة، ويصبح متدينًا للغاية. عندما يكون راجو غونا نشطًا، يصبح نفس الشخص نشطًا جدًا في العمل والعمل وعندما يكون تامو غونا نشطًا، فإنه يقوم بكل أنواع الإجراءات السلبية مثل إيذاء الناس، والاحتفاظ بالأفكار السلبية، وما إلى ذلك، ويكون كسولًا. هذا يعني أن تكون عبدًا للغونا السائدة حاليًا.

3. **بوروشا أبهيمان**:

يرتبط هذا النوع من الأنا بمقارنة نفسك بالآخرين. يعتقد بعض الناس – **"أنا شجاع، قوي، على دراية، غني"** وما إلى ذلك. يعتقد آخرون عكس ذلك: **"أنا ضعيف، جاهل، فقير"**، إلخ. يأتي كلا النوعين من التفكير أو المقارنة من هذا النوع من الأنا.

الناس الذين هم إما رئيس أو شخص مؤهل تأهيلا عاليا أو رجل أعمال أو الذين يعتقدون أن الجميع يعملون لمصلحتهم الخاصة فقط لا يدركون أنهم يمثلون الله فقط. وينطبق الشيء نفسه على الفقراء الذين يقضون حياتهم يركضون وراء المال. لذلك، لا أحد يبحث عن الله. هؤلاء الناس لا يحصلون على الخلاص ويولدون حسب أفعالهم.

4. **سامبادابهيمان**:

هناك نوعان من الأثرياء -**النوع الأول** - إذا كان الشخص الغني يستخدم ثروته من أجل متعته ولا يتذكر الله كثيرًا. لا يتذكرون الله إلا عندما يحتاجون إلى شيء ما. **النوع الثاني** من الأثرياء متدينون للغاية، ودائمًا ما يقومون بالأعمال الصالحة. طوال الوقت يعتقدون أن كل ما يفعلونه يفعلونه فقط من أجل الله وحتى في وقت الموت، فإنهم يفكرون فقط في الله ويذهبون إلى السماء بعد الموت. في كلتا الحالتين، سيمنع هذا النوع من الأنا الخلاص.

5. **شرادها أبهيمان:**

هناك ثلاثة أنواع من التفاني تجاه الله: ساتفيتش وراجاسيك وتاماسيك (ساتفا وراجو وتامو). لا يساعد تفاني راجاسيك أو تاماسيك. على العكس من ذلك، تغلق هذه الأنواع من العبادة باب الخلاص. إذا كان شخص ما يأكل الأطعمة الساتفية، ويقوم باليوغا الساتفية مثل براناياما ولديه تفانٍ ساتفي، فإنه يؤدي إلى الحصول على بركة الله وقد يؤدي إلى موكشا.

6. **موكشا أبهيمان:**

يعتقد الناس أنهم إذا أخذوا سانياس فسيحصلون تلقائيًا على موكشا أو الخلاص. ومع ذلك، فهي فكرة خاطئة تمامًا. فقط عندما نطور أنفسنا ونخترق أجنا شاكرا سنكون في وضع يسمح لنا بالحصول على الموكشا وعندها فقط بعد ثقب مولا شاكرا قد نحصل على الخلاص. هذا هو سانياس الحقيقي - واحد بعد أن أكمل كل "العمل" أدناه

أجنا شاكرا.

أنواع الأنا الثمانية عشر المذكورة أعلاه هي سبب الارتباط. من أجل التخلص من غرورنا، علينا ممارسة كريا بشكل مثالي، والحفاظ على ياما، نياما، أسانا، براناياما وبراتياهارا.

سيدهي (النجاح) في براتيهار، يعني الحصول على موكشا، ولكن ليس الخلاص. هناك ثلاث مراحل من التأمل، بدءًا من براتهار (المرحلة الأولى من التأمل عندما تحاول التركيز ولكن الأفكار تستمر في القدوم). في المرحلة[الثانية] (بعد تحقيق التأمل الكامل هناك)، ستحصل على إدراك ذاتي. هذا لا يعني أنك تحصل على الخلاص، لكنك ستحصل على موكشا. في هذه المرحلة[الثانية] (دارانا) حيث يمكن تجربة 5 أنواع من الموكشا. بعد تحقيق الذات، ستعرف نفسك وهويتك الحقيقية. بعد تحقيق الذات، تعرف نفسك وتعرف ما أنت. يجب أن تستمر في السير. لا يمكنك المضي قدمًا إلا من خلال التأمل. تأتي الأنواع الخمسة المختلفة من الموكشا من 5 أنواع من السامادهي (الموصوفة لاحقًا). على سبيل المثال، إذا وصلت إلى المرحلة[الثانية] من السامادهي، فستكون أقرب بكثير إلى الله. طوال الوقت ترى الله، عن كثب. تساعدك هذه الأنواع المختلفة من السامادهي على الحصول على أنواع مختلفة من الموكشا.

الخطايا والفضيلة

الرغبة هي شيء بسبب وجود هذا العالم المادي. إذا أصبح جميع البشر بلا رغبة، فلن يكون العالم المادي موجودًا. لن يكون لدى أحد الرغبة في العمل لكسب المال لتحقيق رغبته. لن يتزوج أحد لأنه لن تكون هناك رغبة في الجنس! سيتوقف كل شيء. لهذا السبب أعطانا الله الرغبة - في الحفاظ على خلقه.

تتطور الرغبة لدى البشر بسبب العقل المضطرب. في عقل ساكن أو هادئ ليس لديك رغبة وإذا لم يكن لديك رغبة، فقد حققت الخلاص. عندما تصل إلى مرحلة الرغبة أقل، حتى الرغبة في الخلاص تنتهي.

الخطايا تخلقها الرغبات أو ما تريد. لتحقيق رغبتنا، نركض دائمًا وراء الأشياء المادية، لكن هذه الرغبة لا تنتهي أبدًا. الجزء المحزن هو أننا لا نحاول أبدًا البحث عن سبب عدم انتهاء هذه الرغبة أبدًا. لا تنتهي الرغبات أبدًا بسبب تململ العقل الذي يأتي من التنفس الإجمالي. لذلك، إذا تمكنا من التحكم في التنفس، فلن تكون هناك رغبة.

نحن نفكر دائمًا في شيء مادي، سواء في حلم أو في حالة يقظة. يأتي هذا التفكير من الرغبة. حتى الأفكار تعتبر أفعالًا أو كارما، وهذه الأفعال تخلق نتائج مختلفة. لكننا لا نحصل على نتائج هذه الأفعال على الفور لأن نتائج أفعال الماضي تستمر في القدوم واحدة تلو الأخرى، ويتم وضع الأفعال الحالية في طابور لإعطاء النتائج في المستقبل أو في الحياة التالية. هكذا، تخلق ملايين الكارما ملايين الولادات للفرد. وتعرف هذه الكارما باسم الخطايا.

هذه النتائج لا حصر لها ولهذا السبب، من المستحيل أن نحصل على الخلاص وعلينا أن نأتي إلى عالم الموت هذا إلى ما لا نهاية. هذه هي لعبة المايا أو الربط التي يلعبها الله معنا.

يتم تخزين نتيجة هذه الأفعال (الخطايا) في مخزن الأفكار (تشيتا)، والذي لا ندرك وجوده. في وقت الوفاة، يتم عرض نتائج جميع أعمالنا (الجيدة والسيئة) أمامنا، والنتيجة التي نراها في وقت الوفاة خلال النفس الأخير تحدد حياتنا التالية. أولئك منا الذين لديهم أفعال خاطئة يخافون وأولئك الذين فعلوا أعمالًا جيدة يشعرون بالرضا. لهذا السبب هناك عبارة ""إذا كنت تعرف كيف تموت، فلن تضطر إلى القيام بأي نوع من الكريا."

بعد المعاناة المستمرة من أفعال الماضي، يرغب الشخص في النهاية في الحصول على الخلاص. من أجل النجاح، يجب عليه تغيير اتجاه أفكاره من العالم المادي نحو العالم الروحي. باتباع نصيحة سات غورو وممارسة كريا الأصلية، يحصل المرء على نعمة إلهية

من الله ويرى النور الإلهي الجميل الذي يمكن مقارنته بسطوع 10 ملايين شمس ولكنه مهدئ مثل 10 ملايين قمر.

هذا النور الإلهي يحترق على الفور ويدمر كل آثار الأعمال السيئة والخيرية. حتى لو كان عددهم أكثر من مليار، فإن تشيتا تصبح نظيفة. يتم تدمير جميع الحجب ويظهر الله في كوتاسثا. هذا هو السبب في أن الرب سري كريشنا قال اترك كل شيء وركز علي (كوتاسثا) وسأزيل كل خطاياك وأعطيك الخلاص.

موكشا والخلاص

نحن لا نعرف كم مرة ولدنا ومتنا. بنعمة الله، عندما نبدأ في إدراك ألم الولادة والموت، نريد الحصول على موكشا أو الخلاص. نحن نبحث عن غورو حقيقي يمثل الله وهو الوحيد الذي يمكنه أن يرينا الطريق إلى الله، ويحول أذهاننا من العالم المادي إلى العالم الإلهي، ويرينا الطريق إلى الخلاص. في ذلك الوقت، بنعمة الله، نرى نورًا عظيمًا وجميلًا (جيوتي) ساطعًا مثل عشرة ملايين شمس حتى الآن مهدئًا مثل عشرة ملايين قمر. بمجرد أن نرى هذا النور، تحترق جميع خطايانا (تدمر) في غضون ثوانٍ ثم يظهر الله ويمنحنا موكشا. لا مزيد من الولادة ومواجهة الموت بشكل متكرر إلى ما لا نهاية.
في الهند، يقول الهندوس، عندما نذهب إلى أي معبد، قبل الذهاب إلى المعبد، يجب أن نكون طاهرين للغاية. جسديًا وعقليًا. جسديا يعني أنه يجب علينا الاستحمام، وارتداء اللباس المناسب، وما إلى ذلك.
هنا أيضًا، في أجنا شاكرا، عندما يأتي هذا النور، فهذا يعني أننا سنلتقي بالله. قبل أن يُسمح لنا بمقابلة الله، يجب أن نكون عقليًا طاهرين جدًا ولا ينبغي أن يكون لدينا أي خطايا. لذلك، يأتي هذا النور ويحرق جميع خطاياك.
تشيتا هي مخزن الأفكار وسيتم تنظيفها بالكامل. عندها سنكون

بلا خطيئة، وبعد ذلك سنكون مؤهلين لدخول براهماري جوها (النفق الإلهي فوق أجنا شاكرا) ومقابلة الله، تمامًا كما يحدث عندما ندخل المعبد. هذا هو المكان الذي يحدث فيه ذلك. بعد ذلك، ندخل ونلتقي بالله. هذه هي الأشياء التي تحدث هناك.

هناك نركز على الله باستمرار دون أن نرمش ونرى في بعض الأحيان يظهر الله ويختفي في بعض الأحيان، مثل المراقبة المستمرة لشيء نجده يظهر في بعض الأحيان ويختفي في بعض الأحيان. بعد مرور بعض الوقت، يتم استيعابنا بالكامل مع الله. لا شيء آخر يأتي في أذهاننا ويمكننا أن نرى الله بثبات.

يتوقف الفرق بين الله وبيننا ونصبح متحدين مع الله. لم يعد هناك أي فرق بين الله وأنفسنا. نصبح واحدًا وهذا هو تحقيق الذات. هذا يتجاوز الازدواجية ويتجاوز موكشا إلى تحقيق الذات الكامل.
يرجى ملاحظة: في كلتا الحالتين، لسنا ملزمين بالولادة. إذا كنا سعداء بالموكشا، فيمكننا البقاء على هذا النحو طالما أحببنا حتى بعد الموت. إذا أردنا الخلاص الكامل، فسنحتاج إلى ولادة أخرى للقيام بـ كريا في ساهاسراسار والحصول على الخلاص. إذا تخلص الشخص من جميع الرغبات ووما يريده، فسيكون له الحق تلقائيًا في الحصول على الخلاص، ولكن بدون ممارسة كريا، فإن هذا مستحيل.

الفرق بين موكشا والخلاص

يسمى لم الشمل مع الله موكشا. توجد الازدواجية هناك. **هناك خمسة أنواع من الموكشا**:

1) **شالوكيا** – العيش مع الله في نفس المكان.
2) **الشامبيو** – العيش امام الله.
3) **شاروبيو** – شبه الله.
4) **شاستي** – قوي مثل الله.
5) **شاجيو** – لم الشمل مع الله والجلوس على نفس العرش.

الخلاص هو المرحلة التي تلي موكشا حيث يتم استيعابنا تمامًا مع القدير مع زوال الازدواجية. هذا هو المكان الذي يتم فيه دمج جيفاتما (النفس الفردية) مع الروح الكونية.

الفرق بين موكشا والخلاص

كما أوضحنا للتو، هناك خمس مراحل من موكشا. في كلتا الحالتين، نتحرر من دورة الحياة والموت. الفرق الوحيد هو أنه في موكشا هناك ازدواجية، وفي الخلاص، من خلال الانغماس في القدير، تنتهي الازدواجية.

أنواع ومراحل السامادهي

يوجاروهرا أو سامادهي

عندما نشعر أثناء كريا أن أذهاننا هادئة تمامًا وليس لها أي صلة بالعالم المادي ولا بالتنفس، فإن كل شيء يتوقف. تسمى هذه المرحلة من العقل يوجاروهرا أو سامادهي. بعد هذه المرحلة، ينتقل العقل تلقائيًا إلى ساهاسراسار.

هناك نوعان من سامادهي سامبروجياتو و أسامبراجياتو. يمكن تصنيف سامبروجياتو سامادهي إلى المراحل التالية: بيتاركا وبشار وأناندا وأشميتا.

بيتاركا سامبروجياتو سامادهي:

هذه هي المرحلة الأولى من سامادهي. في هذه المرحلة، لا يكون العقل خاليًا تمامًا من الرغبات. يريد العقل الحصول على شيء ما ولكنه يفشل في فهم طبيعته. يتم إنشاء نوع من الارتباك في العقل. وهذا ما يسمى بيتاركا سامبروجياتو سامادهي.

المرحلة[الثانية] من سامبروجياتو سامادهي:

بعد المزيد من التطوير ، يصبح العقل أكثر استقرارًا ويحصل اليوغي على إدراك ذاتي مما يخلق المزيد من الرضا وينتهي كل الارتباك. وهذا ما يسمى سابيشار سامبروجياتو سامادهي.

المرحلة الثالثة من سامبروجياتو سامادهي:

الآن يبدأ اليوغي في الحصول على النعيم والفرح. هذا هو الفرح الإلهي. لا يمكن تفسيره وهو أبعد من العقل والفكر. لا يمكن وصف هذا الفرح والسعادة. إنه أكثر من رائع. لا توجد كلمات في هذا العالم

لوصف هذا الفرح. وهذا ما يسمى ساناندا سامبروجياتو سامادهي.

شاشميتا سامبروجياتو سامادهي:

في هذه المرحلة، ينسى اليوغي نفسه ويحصل على المعرفة الإلهية. يحصل على كل شيء ولا يوجد شيء آخر ليعرفه. يبقى اليوغي في هذه المرحلة داخل نفسه دائمًا.

أسامبراجياتو سامادهي:

هذه هي المرحلة الأخيرة من سامادهي. لا شيء يمكن أن يجعله مضطربًا. حتى الحزن الكبير أو السعادة لا يمكن أن تلمسه لأن العقل والفكر لا يمكنهما الوصول إلى هناك. إنه أبعد من العقل والفكر. إذا مات المرء خلال هذه المرحلة من السامادهي، فإنه يحصل على الخلاص ويذوب مع القدير.

سانغجوم

سانغجوم هي مرحلة الهدوء الشديد وهي مزيج من دارانا (الثانية. مرحلة التأمل)، ديان (الثالث. حالة التأمل) والسامادهي. في هذه المرحلة، يعيش سادهاك مثل شخص ميت، وليس لديه رغبات، ولا نوم، ولا موت (أي لا يتنفس)، ولا حزن، ولا جوع، ولا وعي. إنها مرحلة عالية جدًا، وهي أعلى من السامادهي.

صوت أناهاتا

من خلال ممارسة برانايام، يبدأ نادي (القنوات التي تتحرك من خلالها قوة الحياة) في التنظيف، ويمكن سماع أنواع مختلفة من الأصوات الداخلية، مثل صوت الصراصير والأجراس والطبول والناي والمحار ونهيم الفيل وزئير الأسد وما إلى ذلك. نظرًا لأن هذه الأصوات داخلية، فإنها لا تزعج ممارس الكريا. بل تساعدنا هذه الأصوات على التركيز أكثر. مع الممارسة، عندما يدخل العقل العالم الداخلي أو الإلهي، تصبح هذه الأصوات أعلى صوتًا.

أثناء ممارسة كريا، يتم أيضًا تجربة العديد من الروائح الإلهية داخل الغرفة حيث يتدرب المرء. يحدث هذا حتى بعد القليل من ممارسة كريا.

الاختلافات بين القدير والباراماتما والله

A. لا يمكن وصف القدير لأنه عندما يحصل اليوغي على نيرفيكالبا سامادهي (أعلى مرحلة في السامادهي)، تتوقف وظيفة العقل والفكر. وصف شيء ما في اللغة هو وظيفة العقل والفكر، وهذا هو السبب في أنه من المستحيل وصفه. يقول اليوغيون العظماء الذين حققوا نيرفيكالبا سامادهي إن الله تعالى لا نهاية له، ولا شكل له، وفرح أبدي، موجود في كل مكان وجميل.

B. باراماتما - باراماتما أو الروح الكونية هي ضوء إلهي عظيم (جيوتي) وهو أيضًا بلا شكل.

C. الله - الله جسد إلهي مضاء، لون ذهبي. هيكل جسده مثل أصغر إصبع لدينا. عيناه مفتوحتان دائمًا دون أن ترمش، حتى لا نتمكن من إخفاء أي شيء عنه. إنه يقيم داخل النفق الإلهي (براهماري جوها) داخل كوتاسثا في جسد الجميع وهو يراقبنا طوال الوقت.

الأسئلة في الممارسة العملية

لماذا يجب أن نركز في وسط أجنا شاكرا خلال براناياما؟

يتم محاذاة / توصيل مركز اجنا شاكرا مع مركز أو جميع الشاكرات الخمسة الأخرى. الإله الحاكم لكل هذه الشاكرات يقيم في وسط كل شاكرا. إذا وجدوا أننا نقوم بالممارسة الصحيحة لكريا، فإنهم يباركوننا ويتم تنشيط تلك الشاكرا الخاصة. هذا هو السبب في أنه من المهم للغاية أن تطرق في وسط أجنا شاكرا مع أوم. وهذا يعني طرق مركز جميع الشاكرات الأخرى أيضًا. يمكن رؤية جميع الشاكرات في كوتاستا.

متى يجب أن نطبق القوة خلال برانايام؟

يبدأ العديد من ممارسي كريا في تطبيق القوة من بداية كريا، وهو أمر خاطئ وضار؛ فهو يخلق الصداع ويشوه الجهاز العصبي. يجب أن تتم المرحلة الأولى من كريا بالتنفس الطبيعي. مع الممارسة، عندما نتمكن من الجلوس لفترة طويلة دون أي آلام في الجسم، عندما يتم تثبيت العقل في وسط أجنا شاكرا، عندما يصبح التنفس خفيًا للغاية، ويظهر ضوء إلهي ثابت مع تأثير مغناطيسي، فإنه سيجذب ممارس كريا. هذا هو مدخل السوشومنا. ثم يجب على ممارس الكريا التركيز في وسط النور الإلهي مع برانايام القوي. بحلول ذلك الوقت، تم تطهير جميع قنوات نادي. ثم يتعين علينا إجبار البرانا على الانتقال إلى نادي (قنوات) مختلفة، والتحكم في جسمنا كله، والحصول على أنواع مختلفة من القوى الإلهية وما إلى ذلك. هذه كريا الثانية.
تدرب بهذه الطريقة حتى مانيبور شاكرا، ثم تبدأ كريا برانايام في الحصول على الضوء وستشعر بسحب صعودي من أجنا شاكرا. ثم يظهر النور الإلهي الثابت، ويبدأ العالم الداخلي في الوضوح بضوء أبيض ساطع بسبب ساتيا غونا (الهدوء).

السؤال الأكثر شيوعًا الذي يطرحه عليّ ممارسو كريا عن برانايام:

لقد لاحظت أن العديد من ممارسي الكريا يتدربون على برانايام من خلال التخيل العقلي أنه أثناء الاستنشاق، ترتفع قوة الحياة (برانا) عبر العمود الفقري وأثناء الزفير تنزل قوة الحياة (برانا) إلى أسفل العمود الفقري. هذا خطأ 100 ٪ كريا. حتى لو مارسنا هذا لمدة 1000 عام، فلن يتحقق شيء.

خلال براناياما، يجب على ممارس كريا التركيز في وسط أجنا شاكرا لأن وسط أجنا شاكرا مرتبط مباشرة بمركز جميع الشاكرات الأخرى داخل سوشومنا.

إن التركيز في مركز اجنا شاكرا والهتاف أوم عقليًا أثناء ممارسة برانايام هو نفس الهتاف أوم في مركز جميع الشاكرات الخمسة الأخرى. هذا هو السبب في أننا نرى مركز جميع الشاكرات في أجنا شاكرا.

أجنا تعني الأمر باللغة الإنجليزية. يعطي الغورو الأمر بالتركيز في وسط اجنا شاكرا.

تخيل رامي سهام يحاول ضرب الهدف. في حالتنا، الهدف هو وسط اجنا. العمود الفقري هو قوسنا وبرانا هو السهم، وكلما كانت البرانا أكثر دقة، كلما كان من الأسهل اختراق المركز.

كريا عند الموت

عندما تختلط قوة حياة الذات مع قوة حياة الآب والأم، نسمي ذلك ولادة، ويسمى انفصال قوة الحياة اللاحق بالموت.

عندما يصل هذا الهدوء إلى نقطة عميقة للغاية، فإنه يسمى الساماديهي. الوقت الذي يحصل فيه العقل على الهدوء التام ويتم امتصاصه في أجنا شاكرا يسمى مرحلة النيرفانا أو مرحلة الساماديهي. في هذه المرحلة، تضيع جميع الحواس المادية وتذوب تمامًا في كوتاستا.

أهم وقت في الحياة هو وقت الموت، لأن حصولنا على الخلاص أم لا يعتمد على تلك اللحظة بالذات. كل التضحيات التي قدمناها، والعمل الذي قمنا به من أجل ممارسة كريا طوال الحياة هو كل شيء من أجل هذه اللحظة. في ذلك الوقت، يجب على اليوغي أن يهتف "أوم"، مع التركيز على كوتاستا من أجل الذهاب إلى الجنة، لكن هذا لا يضمن الخلاص. وفقًا لأفعالنا، بعد الموت نذهب إلى السماء من أجل الأعمال الصالحة والجحيم من أجل الأعمال السيئة. بعد ذلك، نعود إلى هذا العالم مرة أخرى. طريقة الحصول على الخلاص مذكورة سابقًا.

لا يضيع الوقت والجهد المبذول في القيام بهذه الكريا الأصلية أبدًا. حتى لو لم تتمكن من الحصول على الخلاص في هذه الحياة، بعد الوصول إلى مرحلة معينة من كريا، ستعود بالتأكيد إلى كريا هذه في حياتك التالية، ولن يستغرق الأمر الكثير من الوقت للوصول إلى مرحلة كريا التي أكملتها بالفعل. من تلك النقطة، يجب على المرء أن يتدرب بإخلاص لإكمال بقايا كريا من أجل الحصول على الخلاص. لذلك، لا تشعر بالإحباط إذا لم تتمكن من إكمال كريا في هذه الحياة. ومن المحزن للغاية أن نجد أن أكثر من 99 ٪ من ممارسي كريا يرتكبون خطأ كريا، ويضيعون وقتهم الثمين في الحياة بسبب بعض الغورو المزيفين.

ماذا يحدث إذا لم نتمكن من إكمال كريا أو لم نحصل على الخلاص في هذه الحياة؟

هناك نوعان من إعادة الولادة لليوغيين الذين لا يحصلون على الخلاص:

الشخص الذي مارس كريا يوغا بجدية ولكن لم يتمكن من الاستمرار بعد ممارسة بضع سنوات في هذه الحياة لسبب ما: سيحصل بالتأكيد على كريا (كريا الحقيقية) في حياته القادمة، ويتقدم بسرعة إلى المستوى الذي وصل إليه في هذه الحياة الأخيرة. ثم يتعين عليه إكمال الباقي في هذه الحياة (على الرغم من وجود فرصة للخروج عن المسار، فإن الانطباعات الذهنية من الحياة الماضية تدفع المرء إلى البدء في البحث عن كريا في وقت مبكر من الحياة).

النوع الثاني من الناس هم أولئك الذين وصلوا إلى أعلى مرحلة ولكن لم يتمكنوا من الحصول على الخلاص بسبب عدم وجود نعمة الله. بعد الولادة التالية سيكون لديه بعض القوى الروحية وسيولد أيضًا في عائلة متدينة للغاية وسيحقق الخلاص في وقت مبكر من الحياة.

كيبالي كومبهاك

كيبالي كومبهاك هي المرحلة التي تنقطع فيها الأنفاس، والتي لا يمكن القيام بها بالقوة، ولكنها تحدث تلقائيًا في مرحلة يتوقف فيها الشهيق والزفير. وقد وصف هذا في وقت سابق بأنه القتال بين برانا وأبانا. تمامًا مثل التأمل، لا يمكن أيضًا أن يتم كيبالي كومبهاك بالقوة ولكنه يحدث تلقائيًا.

عندما يبدأ كريابان (ممارس كريا) في ممارسة كريا، فإنه يعبر مراحل مضطربة حتى وما لم يخترق شاكرا مانيبور، حيث يبدأ هدوء العقل. تدريجيا يعبر واحدا تلو الآخر مرحلة خفية حتى يصل إلى أجنا شاكرا وهي مرحلة هادئة تماما. بعد ثقب أجنا شاكرا، يحصل هو/هي على هدوء عميق للعقل له مراحل مختلفة من السامادهي. في ذلك الوقت، تتوقف جميع مدخلاتنا الحسية (بما في ذلك الإحساس بالجسم). إنها مرحلة صامتة للغاية. نفقد كل الإحساس وحتى نفقد هويتنا تمامًا. ثم، تدريجياً، نبدأ في استعادة إحساسنا، تمامًا مثل الاستيقاظ من نوم عميق. في ذلك الوقت، نبدأ في الحصول على كل المعرفة الإلهية. نحصل على 5 مراحل مختلفة من السامادهي، من العمق إلى العمق ولهذا نحصل على 5 مراحل من السامادهي، لكن اسامبروجاتيك أو تشيتانيا سامادهي يحدث بعد عبور هذه المراحل.

سلالة

باباجي

لا توجد صورة فعلية لباباجي مهراج. الصورة التي نراها هي مجرد خيالنا وليست حقيقية. هذا هو السبب في إطار الصورة الفارغ. اسمه خيتيسوار (أي سيد الأرض) وعلى الأرجح أنه من ولاية البنغال.

قصة عن غوروما (زوجة غوروغي) شري باباجي ماهاراج وغوروغي.

سافر باباجي في جسده النجمي وجاء لإبلاغ غورو ما (زوجة غوروجي الذي كان أيضًا ممارسًا متقدمًا جدًا في كريا) عن حادث وقع مع غوروجي في بيناراس. أخبرها ألا تقلق لأنه أعطاه سانياس. سانياس هو يوغي أكمل كل كريا وليس لديه أي شيء آخر للقيام به.

في أحد الأيام سألت المعلم عن المكان الذي يذهب إليه الشخص بعد الموت. قال: "دعني أموت ثم سأخبرك" وضحك. ضحكت أيضًا، معتقدًا أنها مزحة.

في الهندوسية، في اليومالثاني عشر من تاريخ الوفاة، يتم إجراء احتفال ديني. هذا الاحتفال هو لتحرير الترابط مع جسد النفس وتحرير النفس بحرية. هذا الحفل يسمى "شراد". بعد وفاة غوروجي، في اليومالثاني عشر في الصباح الباكر بين الساعة الثالثة والرابعة فجأة استيقظت من نومي ورأيت غوروجي يقف أمامي. نهضت على الفور وصرخت "أين أنت الآن؟" هذا هو الصوت الوحيد الذي يخرج من فمي. لم يقل غوروجي شيئاً، بل أشار بإصبعه إلى الأعلى ثم اختفى. يجب أن يأتي إلي بعد الموت لأنه أخبرني "دعني أموت ثم سأخبرك". أدركوا أن اليوغيين لا يمكنهم الكذب وأن كل ما ينطقون به يحدث.

بعض المناقشات بين باباجي ماهاراج وسوامي براناباناندا جي.

من بين تلاميذ لاهيري ماهاسايا، التقى سوامي براناباناندا جي باباجي فقط. ولكن في الوقت الحاضر يبدو أن باباجي مهراج متاح في كل مكان، حيث يدعي الكثيرون أنهم رأوه أو قابلوه. حتى أن بعض هؤلاء الغورو المزيفين يدعون أنهم باباجي. لذا كن حذرا من هؤلاء الناس.

كان سوامي برانابانانداجي يطلب دائمًا من سري لاهيري ماهاسايا تقديمه إلى باباجي مهراج. اعتاد لاهيري مهاسايا أن يقول لسواميجي "دع الوقت يأتي، سأرتب لك اجتماعًا". لذلك في أحد الأيام، دعا لاهيري ماهاسايا سواميجي لتناول الغداء معه. كان ذلك بعد أن استولى سواميجي على سانياس. كان لاهيري مهاسايا وسواميجي يناقشان كريا، وفي حوالي الساعة 9 صباحًا، جاء إلى المنزل شخص يبدو أنه يبلغ من العمر حوالي 24-25 عامًا، يرتدي الخيط المقدس، ويبدو وكأنه صبي قروي. كان يرتدي قطعة قماش بيضاء واحدة فقط (دوتي)، مفتوح الصدر، بدا وكأنه مزارع يأتي بعد الاستحمام في نهر الغانج.

بمجرد أن دخل ورآه لاهيري مهاسايا، نهض على الفور وانحنى على قدميه (برانام). عند رؤية هذا، كان سواميجي مندهشًا للغاية وكان مذهولًا. عند الاستيقاظ، أخبر لاهيري ماهاسايا سواميجي، "براناب، قابل باباجي، غوروجي، الذي أخبرتك عنه بالفعل. انحني إلى قدميه". ثم جلس الثلاثة معًا وأجروا مناقشة طويلة.
كانت هناك ثلاثة مواضيع للمحادثة أدركها:

<u>**سواميجي إلى باباجي**</u> - " كم عمرك؟"

ابتسم **باباجي** وقال: "لماذا؟ أخبرني كم عمري"

سواميجي – "يبدو أن عمرك يتراوح بين 24 و 25 عامًا"

باباجي – هل تريد أن تعرف؟ 4 كالبا يركض (1 كالبا 120 سنة) بالفعل. المظهر الخارجي مثل انحسار المد والجزر وتدفقه. بعد إكمال 120 عامًا، يبدأ كالبا الثاني وسيظهر تدريجيًا في سن أصغر، لكنه لا يكبر أبدًا. يتراوح من 24/25 إلى 40 عامًا ثم يعود مرة أخرى إلى 24/25 عامًا. بهذه الطريقة يمكن للشخص أن يعيش طالما أراد ذلك. سيتم الانتهاء من كالبا[الرابع] قريبًا حتى وقت 480 عامًا.

سواميجي - هل من الممكن أن تعيش طالما أن الشخص يريد أن يعيش؟

باباجي – بالطبع، لذلك عليك أن تفعل سادهانا....

سواميجي – لماذا تلبس كشخص عادي؟

باباجي - عند سماع هذا الباباجي ضحك بصوت عالٍ وقال: "بهذه الطريقة أشعر

بالراحة. الناس لا يعرفون من أنا، كما أنهم غير مهتمين بمعرفة ذلك. هذه هي الطريقة التي يمكنني التحرك بها بحرية. لن يأتي إلي أحد للحصول على الدواء، ولن ينتقدني أحد، ولن يأتي إلي أحد للحصول على المشورة أو التأهيل. الآن أخبرني، هل ثوبي جيد أم ثوبك؟ أنت على الطريق الصحيح. استمر، ستحصل على الخلاص.

سواميجي – كم من الوقت ستعيش هكذا؟

باباجي - "أود أن أنصح الصورة الرمزية للكالكي - ثم سأترك جسدي"

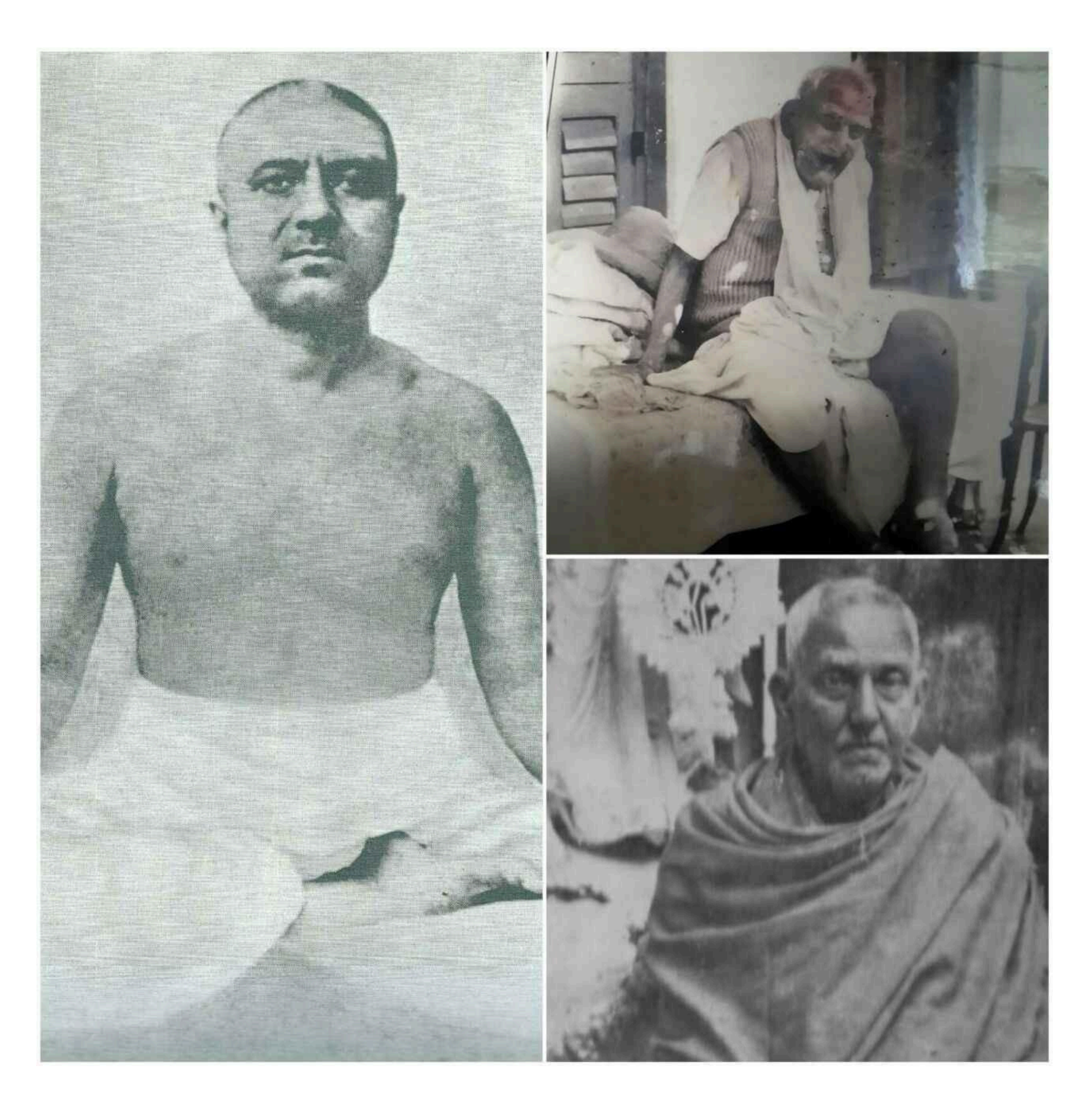
بعد بضعة أيام، التقى سواميجي باباجي مرة أخرى في عام 1893 في شهر يناير - فبراير في براياغ خلال كومبا ميلا (مهرجان ديني خاص يحدث كل 4 سنوات في مناطق مختلفة. يأتي سادوس من جميع أنحاء الهند في هذا الوقت، مما يجعله مزدحمًا جدًا)

قصة عن غوروجي ريفيرد غياندراناث موخوبادايا، ريفيرد براناباناداجي وباباجي مهراج

عندما كان غوروجي يبلغ من العمر 17 عامًا فقط، أصيب أحد أقاربه بالغرغرينا وكانت حالته خطيرة للغاية. كتب غوروجي إلى سوامي براناباناداجي يطلب بعض الأدوية له. بعد فترة وجيزة، جاء شخص يرتدي ملابس القرية التقليدية، وسلم الدواء إلى أحد أفراد عائلة جوروجي. غادر على الفور بعد ذلك، ولم يكن جوروجي في المنزل في ذلك الوقت. في اليوم التالي شكر سري براناباناداجي على الدواء. كتب براناباناندا إليه، يخبره أن باباجي هو الذي حمل الدواء وسلمه إلى أحد أفراد أسرته. بعد ذلك، تم شفاء هذا القريب تمامًا. في الواقع، كان والد غوروجي أيضًا تلميذًا مباشرًا لسوامي براناباناندا، وهذه هي الطريقة التي تعرف بها عليه. كان والد غوروجي أيضًا يوغي عظيم. ربط معلمي هذه الحادثة بأخي الأكبر سري ساشين موخرجي.

كان المعلم هادئًا جدًا ومتواضعًا جدًا. في اليوم الذي أخذ فيه أخي الأكبر التأهيل منه، كنت حاضرًا أيضًا. هناك ثلاث طوائف في الهندوسية. بعضهم يتبع الرب شيفا. بعضهم يتبع الرب كريشنا. والبعض الآخر يتبع الأم كالي. عندما ذهبت أنا وأخي إلى غوروجي

لينال التأهل، سأله غوروجي عن الطائفة التي ينتمي إليها. قال أخي: "أعتقد أنني أنتمي إلى طائفة الرب كريشنا". في البنغال في ذلك الوقت، تم ممارسة الكثير من التانترا، وهذا في الغالب من أتباع الأم كالي. لكن غوروجي قال: "لا، لا...أنت تنتمي إلى طائفة الأم كالي.
الليلة الماضية جاءت إلي، وأخبرتني أنك تنتمي إلى طائفتها". كنا مذهولين تمامًا. قال هذا كما لو كان يتحدث عن أحد الجيران أو شخص معروف. قال هذه المسألة بالذات في الواقع - كما لو كان مجرد عابر.



في اتجاه عقارب الساعة من أعلى اليمين: سري غيانيندرا ناث موخوبادياي في *103* سنة، سري غيانيندرا ناث موخوبادياي في ~*80* سنة، سوامي برانابانانداجي

لاهيري مهاسايا

قصة عن سوامي برانابانانداجي ولاهيري ماهاسايا
(تلقى يوجانيكتان هذه القصة مني في الأصل):

في عام 1895، كان يوجيراج شياما شاران لاهيري ماهاسايا يعاني من نوع حاد من الدمامل وكانت حالته خطيرة للغاية. عند سماع هذا الخبر، قرر سوامي برانابانانداجي (الذي كان يعيش في ذلك الوقت في أودايبور) الذهاب إلى كاشي (بيناراس) للحصول على آخر لمحة عن معلمه اليوغا. في اليوم السابق لقرار سواميجي بالمغادرة إلى كاشي (كان ذلك في أكتوبر 1895 في يوم مها أستامي) غادر يوجيراج لاهيري ماهاسايا جسده وفي تلك الليلة نفسها ظهر يوجيراج أمام سوامي برانابانانداجي في جسد مضاء في أودايبور وقال: "براناب، لقد تركت جسدي. ليس من الضروري أن تقلق بشأن الذهاب إلى كاشي. لقد شرحت لك بالفعل تعاليم ساتوشلوكي غيتا (طريقة مغادرة هذا القداس أو الجسد المادي). حافظ على تركيز عقلك عليه. كانت لدي رغبة في كتابة ونشر التفسير الروحي لـ سابتاشلوكي غيتا الذي لم يتحقق. يجب أن تكتب ذلك لتحقيق أمنيتي". بعد هذا الحادث، تلقى سواميجي خبر وفاته عن طريق برقية. طاعة لأمر غوروغي الراحل، ألغى سواميجي خطته للذهاب إلى كاشي وكتب التفسير الروحي لـ سابتاشلوكي غيتا باللغة الهندية كما هو مطلوب. نشر الكتاب من خلال مطبعة أختار في أودايبور في عام 1896، وأهداه إلى أقدام اللوتس في سانياس جورو سريماد سوامي أتمانانداجيري بارامامسا مهراج. لذلك كان أتمانادا سواميجي مسرورًا للغاية. تم توزيع التفسير الروحي لـ سابتاشلوكي غيتا باللغة الهندية بين السانياسيين والتلاميذ والمريدين. وبهذه الطريقة، أرضى سوامي برانابانااداغيري مهراج كلا من معلميه وشعر بهذا الرضا العميق والسلام في قلبه عند إنجاز هذه المهمة.

برانابانانداجي

على قرار سواميجي برانابانااداجي بعدم وجود أي أشرم: لماذا في سلالتنا، ليس لدينا أي أشرم أو منظمة؟

عندما يريد شخص ما أخذ سانياس، يجب عليه الحصول على التأهيل من معلم سانياس. هذا هو السبب في أن سواميجي بدأ من سري أتماناندا سوامي، الذي كان لديه أشرم كبير وممتلكات بقيمة أربعين ألف روبية، والتي كانت في ذلك الوقت مبلغًا كبيرًا من المال. كان تلميذ سوامي أتماناننداجي الوحيد هو سوامي برانابانانجي. كان هناك أيضًا محبون آخرون متورطون في ذلك الأشرم كانوا يسمون سواميجيس، لكن لم يسبق لسوامي أتما نانداجي أن قام بتأهيل أي شخص. اعتقد هؤلاء الناس أن هذه الخاصية الضخمة ستذهب إلى شخص بنغالي (كان الاسم الفعلي لسوامي برانابانانندا هو نيلماداف موخوباداي) لذلك بدأوا في القيام بمؤامرات ضد سواميجي. عرف سواميجي هذا، وأخبر على الفور سانياس غورو، سري أتماناننداجي أنه يريد مغادرة هذا الأشرم. فهم سري أتماناننداجي كل شيء وأعطاه الإذن بالمغادرة. أخبر أتماناننداجي جميع المريدين الآخرين أنهم كانوا يرتدون ملابس مثل سانياسي ولكن في الداخل كانوا جشعين للغاية مقارنة ببراناب، الذي ترك كل شيء وجاء إلى هنا. هذا هو الفرق بينكم جميعًا وبين براناب.

بعد هذا الحادث، اتخذ سواميجي قرارًا بعدم إنشاء أي أشرم خلال حياته وهذا هو السبب في أن هذه الكريا الأصلية لا تزال نقية بنسبة 100 ٪. هناك عبارة إنجليزية "الكثير من الطهاة يفسدون الحساء". هذا ما حدث مع سلالات أخرى.

نصيحة غوروجي لممارسة براناياما الصحيحة

بعد التأهل، بدأت أيضًا في ممارسة كريا بطريقة خاطئة. ولكن بعد أسبوع، ذهبت لرؤية غوروجي (الذي اعتدت رؤيته كل يوم سبت). في ذلك الوقت سألني كيف كنت أتدرب على كريا. وشرحت له نفس الخطأ كريا أجد الآلاف من الممارسين يمارسون في الوقت الحاضر. أخبرني على الفور أن أتوقف عن هذا الهراء وطلب مني الجلوس

أمامه. ثم علمني بالتفصيل كيفية ممارسة كريا بشكل صحيح. قال إنه يجب ممارسة كل شيء داخل الجسم وداخل الحبل الشوكي. في كريا يوغا، لا توجد كلمة تسمى **"الخيال".**
الخيال هو نشاط عقلي أو نشاط فكري. يجب ممارسة كل شيء بشكل مباشر، من أجل الحصول على المعرفة المباشرة. وهذا يعني النظر إلى شاكرا أجنا بالرؤية الداخلية - ليس في الخيال وليس بالعيون المادية.

من المؤلم أن نرى الكثير من ممارسي كريا الذين يرغبون في ممارسة كريا بصدق يمارسون كريا بشكل خاطئ بسبب بعض الغورو المزيفين ويضيعون وقتهم الثمين خلال هذه الفترة المحدودة من الحياة.

في الواقع، في براناب غيتا، يُذكر أنك بحاجة إلى إبقاء عقلك مركزًا على كوتاسثا، وممارسة الاستنشاق والزفير مع أوم، مع الحفاظ على هذا التركيز في كوتاسثا. يُذكر أيضًا أنه لا ينبغي أبدًا استخدام القوة أو حبس التنفس - يجب أن يكون كل التنفس طبيعيًا، وأنه من خلال القيام بذلك، سيتم تنشيط الشاكرات.

أرسل لي أحد التلاميذ أيضًا اقتباسًا من غيتا لليوغي بانشانان بهاتاشاريا الشهير، مما يعزز هذا التفسير للممارسة الصحيحة لبرانايام. في البنغالية، تقول أن التركيز في كوتاسثا هو وسيلة التركيز في وسط جميع الشاكرات. في النص، يسأل التلميذ عما إذا كان ذلك يعني ترديد أوم أثناء التركيز في المركز، وما إذا كان ذلك يعني أنك ترديد أوم في وسط جميع الشاكرات. في النص، يجيب بهاتاشاريا بالإيجاب. كما أنه يعزز أنهم جميعًا متصلون، ويذكر أيضًا كيف يجب إمالة موضع الرأس قليلاً أثناء التمرين.

أنا

ولدت في 04-12-1945 في الهند. منذ السنوات الأولى من حياتي، كنت مهتمًا بـ كريا يوغا. في سن 10/12 سنة. كنت قد بدأت في البحث عن معلم مدرك. اعتدت شراء الكتب المكتوبة عن نظام شاكرا ساتا. في وقت لاحق، ذهبت إلى الكلية ودرست الهندسة الميكانيكية في ألمانيا. بعد عودتي من ألمانيا ذات مساء، كنت أجلس وحدي على الشرفة وأراقب السماء. ثم فجأة، سمعت صوتًا يقول لي "أنت تضيع وقتًا ثمينًا من حياتك". أدركت حقيقتها. بدأت في البحث عن معلم مدرك. ذهبت إلى العديد من الأشرام والغابات والكثير من الأماكن الأخرى. أراد الكثير من سادوس أن يبادروا بي، لكن كان لدي شعور فوري بأنهم ليسوا غورو. بدأت في ممارسة التأمل، لكن لم يحدث شيء. ثم في أحد الأيام شعرت بالإحباط وقلت لنفسي إن الله غير موجود، وأن هذه كلها أشياء مزيفة يتحدث الناس عنها وأنا استلقيت على سريري. في تلك اللحظة حدث شيء غامض وكنت غارقة تمامًا في النور الإلهي - اعتقدت أنني أموت. في تلك اللحظة سمعت صوتًا عميقًا جدًا، قد يكون لمدة 2/3 ثانية، ثم اختفى. في وقت لاحق أخبرت المعلم عن هذا الحادث. التزم الصمت لبضع ثوان، ثم قال "لقد جاء لكنك افتقدته". حتى قبل التأهيل، كنت أمارس بعض عناصر كريا يوغا دون معرفة ما إذا كانت صحيحة أم لا. أخبرني غوروجي أنني مارست كريا يوغا في حياتي الأخيرة وهذا هو السبب في أن انطباعات العقل (سنسكار) أجبرتني على ممارسة هذا. لا تضيع يوغا كريا الأصلية أبداً. لذلك، لا تقلق إذا لم تتمكن من إكمال كريا سادانا في هذه الحياة. سيعود في حياتك القادمة.

قصة عن تانتريك (أولئك الذين مارسوا التانترا كريا) وأنا

كان هناك تانتريك يدعى بابا يأتي إلى منزلنا لمدة شهر واحد كل عام. كان الكثير من الناس يأتون لزيارته. كان قد أسر روحين من النساء واعتاد على إظهار المعجزات باستخدامهما. فيما يلي بعض الأمثلة على معجزاته:

1. بينما كنت أدرس في ألمانيا كنت مريض. أُصبت بجدري الماء وأُدخلت المستشفى. في ذلك الوقت جاء هذا البابا إلى منزلنا في كلكتا

من قريته في مكان يسمى شابرا في منطقة ساران في بيهار. في ذلك الوقت استفسرت أمي عني. قال لها: "ابنك في المستشفى، لكن لا تقلقي. إنه مصاب بجدري الماء وسيتم إطلاق سراحه قريبًا. " في الواقع، كان ذلك صحيحًا. أُصبت بجدري الماء وأُدخلت مستشفى حكوميًا في كونستانس بألمانيا.

2. جاء رئيس شركة السيارات الشهيرة هندوستان موتورز المحدودة لزيارة بابا مع صهره (متزوج حديثًا) للحصول على مباركته. بينما كانوا يتحدثون، رفع بابا يديه فجأة وأمسك بطرد صغير جاء يطير في الداخل. في الداخل، تم العثور على ساعة رولكس بما في ذلك إيصال من متجر ساعات شهير في سويسرا. سلم الساعة إلى صهره كهدية. لقد شاهدت هذا الحادث.
3. بعد زواج أختي جاء إلى كلكتا كالمعتاد. كانت حوالي الساعة 3:00 مساءً وفي القصة[الثانية] لمنزلنا، وكان بابا وأختي وشقيق زوجتي وأنا حاضرين هناك. قال: "لم أتمكن من الحضور إلى حفل زواجك، لذلك أريدك الآن أن تقدم شيئًا كهدية زفاف. ثم لاحظت أن حزمة كبيرة تقريبًا. 15" × 10" × 8" جاءت تطير من الخارج وسقطت أمامي. منذ أن كانت حوالي الساعة 3 مساءً في فترة ما بعد الظهر، كان الجو حارًا جدًا في الخارج، وبمجرد وصولها، لمست العبوة ووجدتها ساخنة. كما لو كانت فجوات شواية النافذة أصغر بكثير من حجم الحزمة لكنها جاءت من خلال الشواية حتى من خلال أنه كان من المستحيل على حزمة بهذا الحجم أن تأتي من خلال تلك الفجوة. لا يوجد تفسير منطقي لهذه الحزمة يظهر من العدم...
4. كنت أرغب دائمًا في رؤية روح. ذات يوم أخبرني، "سأريك في اللحظة المناسبة". ثم في يوم من الأيام في المساء حوالي الساعة 6:30 مساءً أو 7 مساءً. رأيت امرأة مسنة ترتدي ساريًا أبيض تنزل من الدرج من السطح. كان وجهها مغطى بالساري وكانت ترتدي ملابس مثل الأرملة. (في الأيام القديمة كانت جميع الأرامل يغطين وجههن بالساري أمام أشخاص لا يعرفنهم). كانت تنزل ببطء شديد ودخلت تدريجياً غرفة نوم في[الطابق الثاني] حيث لا يمكن للمرء النزول إلى الطابق السفلي. في البداية اعتقدت أنها يجب أن تكون خادمة جديدة. ثم ذهبت خلفها لكنني لم أجد أحدًا هناك. في تلك اللحظة بالذات اتصل بي بابا الذي كان في[الطابق الأول] وقال "هل رأيت شخصًا ما؟" قلت نعم وأخبرني أن هذه هي روحه التي كان يريني إياها، بناءً على طلبي.

اعتدنا كل يوم أن نضع طبقًا مليئًا بالطعام على سطحنا وبعد 10 دقائق اعتدنا أن ننزل الطبق فارغًا ونغسله ونجففه. هناك المئات من الحوادث التي يمكنني الكتابة عنها. ولكن لماذا كتبت هذه الحوادث؟ ما علاقة ذلك بـ (كريا يوغا)؟

قبل التأهيل في كريا عندما كنت أتأمل، سمعت الكثير من همس

الأصوات التي اعتدت أن أخاف منها وأتوقف عن ممارسة التأمل. بعد التأهيل في أحد الأيام أخبرت المعلم عن سماع هذا الصوت الهامس أثناء التأمل وسألني "هل ما زلت تسمع هذا الصوت الهامس؟" قلت، لا، وأخبرني أنه أثناء القيام بـ كريا، لا يمكن لأي روح أن تدخل ضمن 500 ياردة من حولك.

عاد التانتريك بابا مرة أخرى بعد بضعة أشهر، وكالعادة أراد أن يظهر بعض المعجزات لمحبيه وتلاميذه. ولكن عندما حاول، لم ينجح ذلك لأنني كنت أفعل كريا في ذلك الوقت. بعد أن أنهيت كريا، نهضت وسمعت أنه كان يناديني بصوت عالٍ جدًا. لذلك نزلت على الدرج، وأخبر على الفور جميع أتباعه بمغادرة الغرفة وأغلق جميع الأبواب وسألني عما كنت أفعله. قلت له: "لماذا يجب أن أخبرك" لأنني تذكرت ما أخبرني به الغورو الخاص بي. كان عاجزًا تمامًا وأخبرته أنه أرواحه أنهم لا يستطيعون الاقتراب منه، بسببي. هذا دليل حقيقي على أنه لا يمكن لأي روح أن تدخل ضمن 500 ياردة عندما يمارس الشخص كريا.

قوة الإرادة وبركة الله

لتحقيق النجاح في أي مجال، هناك حاجة إلى قوة الإرادة والبركات. لا يمكن للطائر أن يطير إلا بمساعدة جناحين. لا يمكن أن تطير بجناح واحد بمفردها. تمامًا مثل هذا، نحتاج إلى كليهما للنجاح. في كريا أيضًا، إذا كنت تمارس بشكل صحيح، مع الحفاظ على جميع القواعد، فستحصل على نجاح مؤكد، لأن بركات الله سوف تمطر عليك تلقائيًا.

كريا يوغا للمستقبل والطبعة التالية

إنها رغبتي الصادقة في مساعدة جميع أولئك الذين فقدوا وقتهم الثمين وطاقتهم في ممارسة كريا يوغا الخاطئة. يتضمن جزء من ذلك السماح للتلاميذ بمواصلة هذا التقليد من كريا يوغا الأصلية الصحيحة غير المرتبطة بأي منظمة رسمية. على هذا النحو، بالتزامن مع نشر هذه النصوص، قمت بتعليم بعض التلاميذ إعطاء التأهيل، وتوثيق هذه الموافقات. أولئك الذين تم منحهم الإذن لتأهيل الآخرين سيحملون شهادة تشير إلى موافقتي، وستتم طباعة الشهادة على ورقة ختم الهند الرسمية غير القضائية. هذا من أجل الحد من الغرورين المزيفين في المستقبل، ومنع اليوغا الأصلية من الوقوع في الأيدي الخطأ. إذا كنت مهتمًا بالتأهيل، فيمكنك إرسال بريد إلكتروني إلى originalkriyainitiation@gmail.com ومعرفة ما إذا كان هناك شخص متاح بالقرب منك لتقديم التأهيل.

نظرًا لأن هذا الكتاب لا يمثل سوى جزء صغير من المعرفة والخبرة التي أود مشاركتها، فإنني أهدف إلى نشر كتاب آخر في وقت لاحق من عام 2017.

قائمة المصطلحات

بهراماري جوها - هو النفق الإلهي الذي يوجد فيه الله بيندو - النجم الساطع

برامهاراندرا - خلف سري بيندو، حيث يلتقي طرفي السوشومنا ببراهماناندا - النعيم الداخلي

البتولية - تمنح القوة للتأمل العميق ولثقب الشاكرات للحصول على المعرفة في ساهاسراسار عبر رؤية دقيقة للغاية

الشياطين - الحيوانات التي يتم تخزينها في تشيتا لدينا - مثل الجنس والجشع والغضب والأرق، الخ

دارانا - المرحلة الثانية من التأمل. تركيز الانتباه على شيء معين دايان - المرحلة الثالثة من التأمل.

أعمق مرحلة من التأمل

نهر الغانج - النهر المقدس في الهند

ايدا نادي - قناة نتنفس من خلالها هتاف جابا

كريابان - ممارس كريا

موكشا - نوع الخلاص، ولكن حيث لا تزال الازدواجية موجودة ناد -

الأصوات

نادي- القنوات

بينغالا ايدا - قناة نتنفس من خلالها برانا - قوة الحياة

براتيهار - المرحلة الأولى من التأمل - هنا يحدث إدراك الذات سادهاك- يوغا

سادهانا - لأداء كريا

ساهاسراسار - ألف زهرة لوتس بتلات في الجزء العلوي من الدماغ

سانياس - يوغي أكمل جميع المراحل في كريا (بشكل أساسي، كريا من منطقة العمل)

سات غورو - غورو مدرك

ساتيا، راجو، تامو - ثلاثة أنواع من التأثيرات على العقل

سيدهي - القوى الروحية

السوشومنا - القناة الرئيسية التي يتعين علينا من خلالها السفر للوصول إلى ساهاسراسار للحصول على الخلاص. فقط مع برانا الخفية للغاية يمكننا الدخول إلى هذه القناة

فيبهوتي - منح الصلاحيات

يوجاروهرا - سامادهي